

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Bc. Jiří Kukal

**Vztah mezi průběhem životní dráhy a osobní
pohodou (well-being)**

The relationship between life course and well-being

2016

vedoucí práce: prof. PhDr. Marek Blatný, DrSc.

konzultant práce: prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.

Rád bych poděkoval prof. PhDr. Marku Blatnému, DrSc., za vedení mé diplomové práce, za množství podnětných a cenných rad, kterých se mi dostalo. Poděkování patří též prof. PhDr. Vladimíru Kebzovi, CSc., za ochotu a vstřícnost při poskytnutých konzultacích a Ing. Mgr. Marku Vrankovi za trpělivou pomoc při statistickém zpracování dat. Na posledním, ale neméně důležitém místě děkuji své rodině a své milované, bez jejichž podpory by tato práce jen těžko mohla vzniknout.

Pohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně, že jsem řádně citoval všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 25. 7. 2016

.....

Bc. Jiří Kukal

Abstrakt

Teoretická část práce je věnována konceptu osobní pohody a psychologii celoživotního vývoje. Je prezentováno zařazení pojmu osobní pohoda (well-being) vzhledem k příbuzným termínům a jsou představeny hlavní teoreticko-výzkumné přístupy k tématu. V několika kapitolách jsou rozebrány výsledky dosavadních výzkumů při zkoumání vztahu osobní pohody a významných proměnných. V části věnované psychologii celoživotního vývoje je kromě vymezení oboru představeno několik významných teorií a v přímé návaznosti také oblast úspěšného vývoje. Empirická část práce se zabývá zejména vztahem životní spokojenosti a podoby životní dráhy, jmenovitě stabilitou kariéry a stabilitou partnerství. Vztahy jsou zkoumány na datech účastníků brněnského longitudinálního výzkumu celoživotního vývoje (N=78) společně s daty od nově oslovených respondentů (N=35). V empirické části je dále zjišťován vztah úspěšného vývoje, který je operacionalizován do podoby kompozitního skóru, s osobnostními dimenzemi v rámci pětifaktorového modelu osobnosti a socio-kognitivními proměnnými jasnost sebepojetí, self-efficacy a sebehodnocení. Byla nalezena významná korelace pouze u již z literatury známých vztahů mezi životní spokojeností a vybranými proměnnými. Vztah životní spokojenosti se stabilitou kariéry a stabilitou partnerského vztahu se neprokázal. Možné důvody spolu s návrhy dalšího výzkumu jsou diskutovány.

Klíčová slova: osobní pohoda, well-being, životní spokojnost, životní dráha, úspěšný vývoj

Abstract

Theoretical part of the thesis deals with the concept of well-being and life-span psychology. Classification of the concept of well-being with regard to related terms is presented, as well as main theoretical and analytical approaches to this topic. Several chapters are dedicated to analyzing results of existing research that investigates the relationship between well-being and important variables. The part dedicated to life-span psychology contains, in addition to a definition of the subject, several significant theories and subsequent field of successful development. Empirical part of the thesis concentrates mainly on relationship between life satisfaction and specific life course, particularly career stability and relationship stability. Relationships are examined with the help of combined data of participants in Brno longitudinal study on life-span development (N=78) and newly approached subjects (N=35). The empirical part continues with examination of relationship of successful development, which is operationalized into composite score with personality dimensions within five-factorial personality model and socio-cognitive variables of self-concept clarity, self-efficacy and self-esteem. A significant correlation was found only in those relationships between satisfaction with life and selected variables that are already described in literature. No relation between satisfaction with life and career stability or relationship stability was found. Possible reasons for this finding and suggestions for further research are discussed.

Key words: well-being, life satisfaction, life course, successful development

Obsah

1	Úvod	8
2	Teoretická část	10
2.1	Osobní pohoda	10
2.1.1	Pojem osobní pohoda (well being)	10
2.1.2	Štěstí a další příbuzné pojmy	10
2.1.3	Hédonický a eudamonický přístup.....	12
2.1.4	Psychická osobní pohoda	13
2.1.5	Subjektivní osobní pohoda	15
2.1.6	Stálost osobní pohody.....	16
2.1.7	Top-down versus bottom up-teorie.....	19
2.1.8	Vztah významných proměnných a osobní pohody.	20
2.1.8.1	Příjem	20
2.1.8.2	Věk	22
2.1.8.3	Partnerství	23
2.1.8.4	Pohlaví.....	23
2.1.8.5	Vzdělání	24
2.1.8.6	Zaměstnání	25
2.1.8.7	Zdraví.....	25
2.1.8.8	Osobnost	26
2.1.8.9	Charakteristické adaptace	31
2.1.8.9.1	Cíle.....	32
2.1.8.9.2	Sebehodnocení	33
2.1.8.9.3	Self-efficacy.....	35
2.1.8.9.4	Sebepojetí.....	36
2.1.9	Přístupy k měření osobní pohody.....	38
2.2	Moderní teorie celoživotního vývoje.....	40
2.2.1	Lifespanová teorie Paula Baltese	42
2.2.2	Lifespanová teorie kontroly.....	46
2.2.3	Teorie jednání.....	48
2.2.4	Teorie životní dráhy Glena Eldera.....	50
2.3	Úspěšný vývoj.....	54
2.3.1	Dimenze úspěšného vývoje.....	55
2.4	Pražský a brněnský longitudinální výzkum vývoje.....	57

2.4.1	Praha	57
2.4.2	Brno.....	57
2.4.2.1	Výsledky brněnského výzkumu.....	58
3	Empirická část	62
3.1	Design výzkumu.....	62
3.2	Hypotézy	64
3.3	Použité metody a sběr dat	65
3.4	Operacionalizace proměnných.....	69
3.5	Popis souboru.....	72
3.6	Výsledky	75
3.6.1	Vztah životní spokojenosti osobnostních a socio-kognitivních proměnných.....	77
3.6.2	Vztah životní spokojenosti a stability kariéry	78
3.6.3	Vztah životní spokojenosti a partnerství.....	80
3.6.4	Vztah socio-kognitivních proměnných a osobnostních dimenzí ke kompozitnímu skóru úspěšného vývoje	82
3.7	Diskuze	84
4	Závěr.....	91
5	Seznam použitých zdrojů.....	93
6	Přílohy.....	118

1 Úvod

Šťastný člověk. Kdo by jím nechtěl být? Nabídku stát se šťastnějším by snad nikdo z nás neodmítl. Jenže jak to udělat? A jak vlastně šťastný člověk vypadá? Osobní pohoda (well being) je termín, jehož obsah není v akademickém světě chápán vždy jednotně. Je to však výraz, který obvykle odpovídá běžně užívanému pojmu štěstí. Tématu štěstí a konstruktům, které jsou k němu nějakým způsobem vztaženy, je v posledních dekadách věnováno čím dál tím více pozornosti (Blatný & Šolcová, 2015). Na otázku, jak definovat štěstí, hledali odpověď již antičtí filozofové. V psychologii lze počátky výzkumu této oblasti vystopovat v hloubi první poloviny 20. století (Wilson, 1967), zvýšený zájem o pozitivní aspekty lidské psychiky je však záležitostí doby relativně nedávné. Nejen v tomto smyslu je téma osobní pohody aktuální. Je to téma, jehož význam je dán i tím, že se týká každého z nás. V teoretické části práce se věnuji představení různých způsobů pojímání štěstí, popisu a vysvětlení velké terminologické nejednotnosti. Shrnuji také nejdůležitější dosavadní poznatky týkající se osobní pohody. Druhá část teoretického oddílu diplomové práce je věnována psychologii celoživotního vývoje a tématu úspěšného vývoje. Opět se dá podotknout, že otázka, jak vypadá člověk, který kráčí životem úspěšně, překračuje hranice oboru psychologie a těžko na ni nalézt univerzální odpověď. Přesto je určitá základní shoda v tom, jaké věci odkazují k úspěšnosti a jaké k opaku.

V empirické části pracuji s daty lidí narozených v letech 1961-1964. Jedná se tedy o lidi, za nimiž již stojí určitá dráha vývoje. Prozkoumání souvislost této dráhy a životní spojenosti jako dimenze osobní pohody je tématem mé práce. Zaměřuji se na dráhu kariérní a partnerskou, u kterých hodnotím míru jejich stability. Data o dlouhém období vývoje čerpám z metody Kalendář životní historie.

Do teoretické i empirické části práce, již z povahy tématu, zasahuje oblast osobnostních rysů. Osobnostní rysy mají prokázanou souvislost jak s životní spokojeností, tak s objektivními ukazateli úspěšného vývoje. Proto kombinuji hodnocení stability kariéry stability a partnerství s výsledkem Škály životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale) do kompozitního skóru, jehož souvislostí s osobnostními dimenzemi měřenými v rámci pětifaktorového modelu osobnosti metodou NEO-FFI se zabývám. Cílem mé práce je poodhalit souvislosti mezi životní spokojeností a podobou životní dráhy a dále přinést informace o tom, jak dobře tyto proměnné mohou dohromady sloužit jako

indikátor úspěšného vývoje. V neposlední řadě je cílem zjistit, zdali budou osobnostní rysy s tímto souhrnným skórem v takové souvislosti, v jaké by se dalo předpokládat ze vztahů jednotlivých komponent skóru.

2 Teoretická část

2.1 Osobní pohoda

2.1.1 Pojem osobní pohoda (well being)

Osobní pohoda je již desetiletí zkoumaným fenoménem a byla jedním z hlavních pramenů, které daly vzniknout řece pozitivní psychologie, jejíž plné etablování by snad bylo možné ztotožnit s publikací zvláštního čísla *American Psychologist* v ledu 2000. *Osobní pohoda spadá mezi afekty nálady a osobnostní rysy* (Kebza & Šolcová, 2003 str. 355). *Jedná se o dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince se svým životem* (Šolcová & Kebza, 2009 str. 129).

Bytost člověka je možné chápat jako spojení rozumu a emocí. Jedná se o tradiční, jednoduché a srozumitelné rozdělení. Řada autorů již od antiky teoreticky pracuje s dvěma stránkami člověka. Emoce, pud, žádostivost na jedné straně a rozum, racionalita, neuhnáhlená kontemplace na straně druhé. Z tohoto pohledu můžeme osobní pohodu rozdělit na dvě složky, prožitkovou část a část hodnotící. V hodnotící složce se tak promítá i vliv postojů

Pojem well being bývá do češtiny překládán různě, např. *pohoda*, *duševní pohoda* ale setkáme se i s dalšími většinou už poměrně nepřesnými překlady. Také se používá původní anglický výraz bez překladu. Ve své práci se budu držet překladu preferovaného Kebzou a Šolcovou (2003), který je dnes také již patrně nejpoužívanější tedy *osobní pohoda*, tento výraz používám v práci s pojmem well-being ve vzájemné zaměnitelnosti. Pro pojem well-being používám i zkratku WB.

2.1.2 Štěstí a další příbuzné pojmy

Termín osobní pohoda, má v sémantickém poli řadu sourozenců, jež jsou ve vědeckém prostředí, minimálně do určité míry, definovány, ale zároveň se používají i v obecném jazyce, kde jsou chápány s větší mírou subjektivity. Jsou to pojmy jako *satisfaction* či *life satisfaction* (kde je akcentována hodnotící dimenze), *welfare* (který je zaměřen na pokrytí potřeb a souvisí se socioekonomickým statusem), nebo pojmy, které se vážou úzce na zdravotní stav, jako *fitness*, *wellness*, *health*, *state of being healthy*. Úhel pohledu na to, jak je chápána osobní pohoda, může být také vyjádřen adjektivem, které

se před tímto termínem nachází. Subjektivní osobní pohoda (subjective well being), psychologická osobní pohoda (psychological well being) či sociální osobní pohoda (social well being) jsou koncepty, které se liší v tom, jak definují well being, a tím pádem i v tom, jaké charakteristiky má šťastný člověk. Tím se dostávám k asi nejvýznamnějšímu pojmu příbuznému k well-being, kterým je štěstí (happiness). Tento pojem je významný už jen proto, že je v obecném jazyce přístupný a používaný. Mareš (2001) považuje za chybu sjednocování pojmů well-being a happiness, přesto sám udává jako charakteristiky šťastné osoby dimenze subjektivní osobní pohody. Pravdou je, že well-being a happiness bývají v odborné literatuře často sjednocovány, a tak jako well-being je i pojem happiness chápán z různých perspektiv. Pokud je štěstí sjednocováno s osobní pohodou, bývá to často s konkrétním konceptem well-being (např. subjective well-being, dále také pod zkratkou SWB), pokud se vyskytuje bez vazby na konkrétní koncept WB, je jeho definicí množství prožívaných pozitivních emocí a množství prožívaných negativních emocí, případně jejich poměr.

Diener, Lucas a Oishi (2002) rozdělují teorie štěstí do tří skupin. 1) *Teorie uspokojení potřeby či naplnění cíle*. Dle těchto teorií se štěstí dostavuje komplementárně k ústupu pocitu tenze ve chvíli, kdy je naplněna potřeba či je dosaženo, nebo alespoň postupováno směrem k cíli. Tato kategorie tedy obsahuje vlastně dvě možnosti: V případě první se jedná o to změnit nežádoucí stav, odstranit mínus (potřeby) a v případě druhé je úkolem dosáhnout něčeho žádoucího, získat plus (cíle). Míra štěstí je tedy při určitém zjednodušení dána rozdílem ideálního stavu a stavu současného. Diener a kol. udávají jako zástupce této kategorie teorie Freuda a Maslowa. V případě horních pater hierarchie však už, dle mého názoru, přetéká Maslowova teorie do druhé skupiny 2) *teorií procesu a aktivity*. Zde přichází ke slovu především Mihaly Csikszentmihalyi a jeho koncept flow (např. Nakamura Csikszentmihalyi, 2014). Tedy zjištění, že příjemné pocity přicházejí v aktivitách adekvátního zatížení, vhodné míry podnětů a zapojení vlastního zájmu. Toto tvrzení potvrzují např. Sheldon, Ryan a Reis (1996). 3) Třetí skupinou jsou *teorie zabývající se genetickými a osobnostními předpoklady*. Tyto teorie říkají, že je téměř lhostejno, v jakých podmínkách žijeme, jak moc jsou potřeby a cíle naplněny, protože míra našeho štěstí je dána z velké části geneticky. Jsme naladěni na určitou míru štěstí a v této hladině se držíme bez ohledu na okolnosti. Předchozí věta je záměrně trochu přehnaná a zjednodušující, aby lépe ilustrovala postoj.

Tyto tři skupiny lze chápat spíše jako úhly pohledu, formy přístupu než jako navzájem se vymežující, vylučující se teorie. Velkého množství empirických důkazů se dostalo

všem. Všechny tři mají pravdu a všechny tři se na vysvětlení míry osobní pohody podílejí. Naplňování cílů připívá k well being nejvíce, pokud jsou to cíle, které jsou kongruentní s postojem, osobní filosofií člověka, který jich dosahuje. Jinými slovy jsou to takové cíle, ve kterých je zážitek flow nejpravděpodobnější. Do jaké míry bude každý jednotlivý zážitek hodnocen jako šťastný, a bude tak stavebním kamenem pro hodnocení štěstí v globálu, je určováno z velké části geneticky.

2.1.3 Hédonický a eudaimonický přístup

V současnosti se setkáváme ve vztahu k osobní pohodě se dvěma hlavními teoreticko-výzkumnými přístupy, jež reflektují odlišné chápání toho, jak štěstí definovat. První z nich je dnes již tradičně nazýván přístupem hédonickým, viz např. (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), druhý eudaimonickým (Waterman, 1993). Jak již označení těchto proudů prozrazuje, kořeny obou přístupů najdeme v antice. Hedonismus je přístup Kyrénské školy reprezentované filosofem Aristippiem, který hlásal, že cílem života je zažívat co nejvyšší množství rozkoše a štěstí je definováno sumou těchto okamžiků (Brülde 2014). Hédonický přístup se tak zaměřuje na vyhledávání příjemného a vyhýbání se nepříjemnému (Ryan & Deci, 2001). V linii tohoto přístupu postupuje koncept subjektivní osobní pohody (subjective well-being). Subjektivní osobní pohoda je definována množstvím pozitivních emocí, množstvím negativních emocí a hodnocením spokojenosti se životem v globálu. Tyto komponenty jsou často dohromady označovány pojmem štěstí (happiness), který je používán s pojmem SWB ve vzájemné zaměnitelnosti (Lambert, Passmore, & Holder, 2015 str. 313). Zároveň se však pojem štěstí používá také pro odlišení afektivní komponenty SWB, a označuje tak pocity na jedné hodnotící škále štěstí, či poměr pozitivních a negativních emocí. (Ryan & Deci, 2001 str. 144)

Eudaimonický přístup má své označení odvozené od Aristotelova pojmu *eudaimonia*. Aristoteles používá termín *eudaimonia* pro štěstí, ovšem pro štěstí takové, které je naplněním dobra. V pojmu *eudaimonia* je myšleno naplnění potenciálu člověka. V tomto naplňování se uplatňuje zručnost a mistrovství. Náročné úkoly mohou být negativně aktuálně prožívány, ale v dlouhodobém hledisku vedou ke štěstí (Higgins, 2006). Eudaimonický přístup je zaměřen na smysl, seberealizaci, mistrovství a růst. (Deci a Ryan 2001; Huta & Waterman, 2014). Toto hledisko při zkoumání well-being

výrazně podtrhla Carol Ryff v roce 1989, kdy jasně vymezila již předtím užívaný (Bradburn, 1969) pojem psychická osobní pohoda (psychological well-being), a dala mu jasnou strukturu a nástroj měření. Tento způsob nahlížení a zkoumání osobní pohody či štěstí, se od té doby plně etabloval a prokázal svůj význam, odlišnost od SWB a svůj podíl na vysvětlení toho, co dělá lidi šťastné.

2.1.4 Psychická osobní pohoda

Ryff ve svém článku (1989) kritizuje soudobý přístup k well-being, který strukturu osobní pohody pojímá pouze jako negativní a pozitivní emoce a hodnocením života v globálu. Nepostihuje však to, jak makrosociální změny působí na člověka. Ryff cituje Bradburnovu monografii (1969) mimo jiné v souvislosti s problematickým označením pojmu štěstí jako překladu řeckého výrazu eudaimonia. Ten, jak již bylo řečeno, je značně odlišný od pojmu štěstí jako zážitku příjemných pocitů bez ohledu na okolnosti. Okolní prostředí je totiž něco, co SWB do značné míry opomíjí, jeho vliv měří pouze zprostředkovaně. Ryff říká, že tehdejší nástroje byly vyvinuty bez patřičného teoretického zakotvení, přesto se staly standardem měřícím pozitivní fungování. Koncepty, které se věnují optimálnímu fungování, a přesto je SWB ve své teorii opomíjí, a tedy neměří, jsou dle Ryff (1989, str. 1070) Von Franzovo a Jungovo pojmání individuace, Rogersův pohled na plně fungujícího člověka, Allportův koncept zrání či Maslowův koncept sebeaktualizace. Další teoretické zakotvení pro definování psychické osobní pohody nachází Ryff v teoriích vývoje, které popisují úkoly, problémy, se kterými se člověk během života setkává, a způsob, jakým je naplňuje a řeší. Konkrétně mluvíme o Eriksonově stadiální teorii psychosociálního vývoje, Bühlerové základních lidských tendencích a teorii Neugartenové. Devátým teoretickým zdrojem, který sytí koncept psychické osobní pohody, je pro Ryff pojmání duševního zdraví Jahodové. Bradburn pojem psychological well-being jasně nedefinoval, neurčil jeho strukturu, když metaforicky vyjádřil, že se jedná o les, ve kterém jsou koncepty jako sebeaktualizace, sebehodnocení, silné ego (ego-strength) či autonomie druhy stromů (Bradburn 1969, str. 224). Ryff tento krok již udělala. Na základě teoretického podkladu zmíněných teorií zkonstruovala 6 dimenzí psychické osobní pohody (psychological well-being, dále také pod zkratkou PWB) : autonomie, kontrola prostředí, osobní růst, pozitivní vztahy, smysl v životě a sebepřijetí.

Autonomie je dána, vymezením sebe sama, nezávislostí, tím, že člověk sám řídí své chování a nepodléhá tlaku ostatních a jejich očekávání. Důležitá rozhodnutí dělá samostatně na základě svých přesvědčení.

Kontrola prostředí se vyznačuje vysokou schopností dobře zvládat komplex vnějších aktivit, efektivním využíváním příležitostí, jež nabízí okolí, a schopností vytvořit si takové prostředí, které vyhovuje potřebám a hodnotám daného člověka.

Vysoký skóre v dimenzi **osobního růstu** je dán pocitem stálého rozvoje, otevřeností k novým zkušenostem, vědomím svého potenciálu, tím, že člověk na sobě a svém chování vidí zlepšení v průběhu času.

Dimenze **pozitivních vztahů s druhými** je určena tím, že člověk má vřelé, pozitivní, důvěrné vztahy s druhými, zajímá se o to, jak se ostatním daří, je schopen hluboké empatie, náklonosti a intimity. Chápe, co vztahy s druhými přináší a berou.

Smysl života je chápán jako něco co, člověka směřuje, dává význam minulosti i současnosti. Člověk má přesvědčení, které mu dává cíle, za kterými jde. Něco, co mu poskytuje pocit smysluplnosti. Nejedná se zde o smysl života jako velkou otázku bytí. Tato kategorie popisuje spíše vášnivého sběratele známek, který má neustálou touhu doplňovat svou sbírku novými sériemi, či člověka, pro kterého je významem vybudovat kariéru. Jedná se vlastně o to, zda má člověk oblast velké vnitřní motivace k něčemu.

Sebepřijetí postihuje to, že člověk má k sobě pozitivní vztah. Je si přitom vědom nejen svých kvalit, ale i nedostatků, se kterými je však vyrovnán a akceptuje je. Je také vyrovnán se svou minulostí, kterou též vnímá pozitivně. Na druhém pólu škály je člověk, který není smířen se svojí minulostí, není smířen sám se sebou, nechová k sobě pozitivní pocity, člověk, který by si přál být jiný, než je.

Minimálně stejně významným počinem jako vytvořením dimenzí bylo to, že Ryff vytvořila nástroj na jejich měření – Scales of Psychological Well-being. Ze zpracování velkého množství otázek pro každou kategorii (cca 80) nakonec vzešel použitý dotazník, který obsahoval 20 položek pro každou škálu odpovídající příslušné dimenzi PWB. Ryff (1989) také faktorovou analýzou dokládá, že její dotazník měří něco jiného, než nástroje na měření komponent subjektivní osobní pohody. V roce 1995 předkládá Ryff a Keyes zjištění nejvyšší korelace dimenzí sebepřijetí a kontroly prostředí s afektivní komponentou SWB. Keyes, Shmotkin a Ryff (2002) citují několik studií podporujících to, že PWB a SWB jsou koncepty provázané, avšak každý má jiné jádro, a metody na jejich měření skutečně měří něco jiného, a vyvstávají tak dva faktory. Sami také na datech z reprezentativního vzorku obyvatel USA ilustrují tento stav, když

nacházejí, že sice žádná z metod pro měření SWB nesytí významně faktor PWB, ale zároveň tři dimenze PWB (sebepřijetí, kontrola prostředí a pozitivní vztahy) sytí oba faktory.

To, zda je PWB vhodně teoreticky zkonstruovaným konceptem a škály na jeho měření jsou dobrým psychometrickým nástrojem, bylo podrobně zkoumáno. Přes množství studií podporujících model uvedených šesti dimenzí, se našly i vážné námitky. Kafka a Kozma (2002) došli k třífaktorovému řešení, přičemž první faktor měl loading 0,6 a obsahoval čtyři dimenze: kontrolu prostředí, sebepřijetí, smysl v životě a osobní růst. Názoru, že tyto dimenze mezi sebou příliš korelují, a jsou tedy součástí jednoho faktoru, se dostalo podpory i od dalších badatelů. (Abbott, et al. 2006; Abbott, Burns & Machin, 2009; Ploubidis, Huppert, Kuh, & Croudace, 2010; Springer, Hauser, & Freese, 2006) Existuje na druhou stranu řada článků podporujících šestifaktorové řešení (např. Cheng & Chan, 2005; Clarke, Marshall, Ryff, & Wheaton, 2001; van Dierendonck, 2004). Některé z opačně vyznívajících analýz dokonce používají stejná data (longitudinální výzkum MIDUS), liší se však metodou jejich zpracování.

Tento model osobní psychické pohody více reflektuje proměnné věku a pohlaví. Je to proto, že je postaven na teoriích popisujících životní úkoly a způsoby a prostředky, které člověk k jejich naplnění využívá. S různými životními úkoly a výzvami se člověk setkává v rozdílných fázích života a zpracovává je v závislosti na sociální roli, která je též modifikována pohlavím. Již od počátku byla věnována velká pozornost vývoji skóru v jednotlivých dimenzích v závislosti na věku (Ryff, 1989; Ryff, 1991; Ryff & Keyes 1995). Ryff a Singer (2008) shrnují, že autonomie a kontrola prostředí v průběhu času stoupají. Rozdíl je patrný zejména v porovnání s mladou dospělostí. Nárůst mezi středním věkem a seniorským se ne vždy ukazuje jako významný. Naopak osobní růst a smysl v životě ve stáří prudce klesají, mezi střední a ranou dospělostí není rozdíl významný. Míra sebepřijetí a dobrých vztahů není do významné míry ovlivňována věkem.

2.1.5 Subjektivní osobní pohoda

Subjektivní osobní pohoda se sestává z několika komponent. Obvykle se uvádějí tři - životní spokojenost, množství pozitivních emocí a množství negativních emocí (Ryan & Deci, 2001). Diener od roku 1999 mezi výčtem komponent SWB uvádí kromě

zmíněných tří ještě spokojenost s významnými doménami, jako např. pracovní spokojenost, spokojenost s manželstvím, spokojenost s finanční situací atd. Je tedy patrné, že základní rozdělení pracuje pouze se dvěma kategoriemi, někdy nazývané spokojenost a štěstí (Diener, 1984). Štěstí v tomto kontextu tedy referuje množství pozitivních emocí či poměr pozitivních a negativních emocí. Opět tedy upozorňuji na množství významů tohoto pojmu. To, který je myšlen, tak musíme i v odborné literatuře vyvozovat z kontextu. Proto je z mého pohledu daleko přehlednější místo spokojenosti a štěstí dát přednost také používanému rozdělení na afektivní a kognitivní komponentu SWB. Do kognitivní komponenty spadá kromě životní spokojenosti ještě, pokud je uvažovaná, spokojenost v jednotlivých doménách. Významným zjištěním je, že velká míra pozitivních emocí neznamena malou míru negativních. Na to, že jsou na sobě pozitivní a negativní afekty navzájem nezávislé, poprvé upozornil Bradburn (1969). Tento výrok byl mnohokrát ověřen (Schimmack, 2008) a dnes je přijímán jako fakt.

2.1.6 Stálost osobní pohody

Na základě množství výzkumů (např. Suh, Diener & Fujita, 1996; Lucas, Diener & Suh, 1996; Eid & Diener, 2004) převládá názor o velké či alespoň větší než očekávané stabilitě osobní pohody v čase. Tomuto přesvědčení nahrává i velmi malý efekt, který zjevně na osobní pohodu mají sociodemografické proměnné, viz např. (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). V literatuře najdeme několik vysvětlení pro tuto stabilitu. Velmi významným je tzv. *hedonic treadmill* („běžící pás hédonismu“). Autory tohoto konstruktů jsou Brickmann a Campbell (1971). Pojem vyjadřuje, že se přizpůsobujeme rychlosti pásu, po kterém běžíme, ať už zrychlí, či zpomalí. Pásem v této metafoře musíme myslet okolní prostředí. Hedonic treadmill říká, že člověk se na události s emocionálním nábojem adaptuje obdobně jako na smyslové vjemy. Když vejdemo do místnosti, ve které to nějakým způsobem voní, je v ní určitá teplota a jiné světelné podmínky, než odkud přicházíme, zaznamenáme všechny tyto vjemy – cítíme onu vůni, teplotu a mžouráme očima. Po chvilce se však čočka přizpůsobí, na teplotu si zvykneme a pach již necítíme. Velmi rychle tedy zaznamenáváme změnu, na kterou si ovšem také velmi rychle zvykáme. Ať už se naše okolí (téměř) jakkoli mění, my ho ve své adaptaci vždy následujeme a vracíme se do hédonicky neutrálního bodu. V tomto směru vysvětlují adaptaci Fredrick a Loewenstein (1999), kteří využívají evolučního přístupu.

Člověk stále působící podněty přestává vnímat, protože ty nepředstavují ohrožení, a pozornost tak může být zaměřena jinam, na nové, neznámé, a proto tedy důležitější podněty. Mluvíme tak vlastně ne o adaptaci, ale habituaci. Velmi známý a hojně citovaný je výzkum Brickmana, Coatese a Janoff-Bulmana z roku 1978. V této studii autoři zkoumali hodnocení prožívaného štěstí v minulosti, aktuální míru štěstí a míru anticipovaného štěstí v budoucnosti u výherců v loterii, pacientů se zraněním páteře, které jim přivodilo ochrnutí, a kontrolní skupiny. Autoři pro svou teorii adaptace míry štěstí na změnu okolních podmínek, nacházejí důkaz v tom, že paraplegici a kvadruplegici nebyli ani *přibližně tak nešťastní, jak by se dalo očekávat* (Brickman et al., 1978 str. 921), protože jejich průměrný skóre byl nad středem stupnice štěstí. Tímto si ovšem autor sám protirečí v tom bodě svého konceptu, který říká, že člověk se po krátké době habituace vrací do hédonicky *neutrálního* bodu. Přestože pacienti se zraněním páteře uváděli míru svého aktuálního štěstí nad středem stupnice, byla míra jejich štěstí signifikantně nižší, než u kontrolní skupiny. Z mého pohledu je tak daleko zajímavějším zjištěním, že míra aktuálního štěstí se signifikantně nelišila u kontrolní skupiny a výherců v loterii. To, že značná pozitivní změna (událost výhry hodnotili výherci jako výrazně pozitivní a pacienti své zranění pochopitelně naopak) neměla výrazný efekt na míru prožívaného štěstí, ale negativní událost ano, hovoří pro to, že míra štěstí stoupá v závislosti na okolních podmínkách do zajištění určitého minimálního bodu. Jakmile je tohoto bodu dosaženo, další zlepšování podmínek již má pouze malý či žádný efekt. Velmi dobře se tato skutečnost projevuje ve vztahu právě k výši příjmu – viz příslušnou kapitolu. Tento jev si lze však snadno představit i na zdraví. Pokud jsme schvázeni nemocí, naši pohodu to ovlivní. Jakmile však dosáhneme bodu, kdy o sobě referujeme tak, že jsme zdraví (tento subjektivní soud o vlastní pohodě je přímo součástí definice zdraví), je již lhostejno, že nejsme stoprocentně oproštěni od všech zdravotních nedostatků. Tento postulát minimálního bodu okolních podmínek, do jehož zajištění stoupá míra štěstí v závislosti na tom, jak blízku mu jsme, ale po jeho dosažení již ne, nejlépe odpovídá teoriím well-being zaměřujícím se na odstraňování frustrace způsobené aktivací potřeby. Waterman (2007) koncept hedonic treadmill v pozměněné podobě uplatňuje na eudamonický přístup ke štěstí. Drží se konceptu flow, který říká, že zdrojem dobrých pocitů je realizace potenciálu v situaci adekvátních nároků vzhledem ke schopnostem daného člověka. Člověk v takovéto situaci musí stále běžet, aby zůstal na stejné úrovni štěstí. Musí jít k dalším objektivně náročnějším úkolům, musí se dále rozvíjet. Pokud by dělal stále to samé, narušil by

ideální poměr nároků situace a svých schopností. Situace by se pro něj stala běžnou a nudnou. Proto pokud si chce udržet dobré pocity plynoucí z adekvátního zatížení a uplatnění potenciálu, musí stoupat náročnost situací, které řeší, vzhledem k tomu, jak rostou jeho schopnosti.

Druhým velmi významným konceptem stálosti WB v čase je *set-point theory* či také *dynamic equilibrium theory*. Tuto teorii představili ve svém článku z roku 1989 Headey a Wearing. Teorie pracuje se třemi fenomény: subjektivní osobní pohoda, osobnost a životní události. Autoři na analýze dat dokládají, že osobnost má vliv na well-being, zároveň však predikuje životní události. Ty potom také WB ovlivňují. Model ekvilibria předpokládá, že vzhledem k tomu, že člověk zažívá vcelku stabilní přísun životních událostí - negativních i pozitivních – a vzhledem k tomu, že SWB vykazuje v průběhu času také stabilitu, má každý člověk své ekvilibrium, jakousi stabilní hladinu poz./neg. událostí a stabilní hladinu WB. Tyto hladiny jsou z velké části predikovatelné osobností. Změna v hladině WB je zde možná, pokud vlivem vnějších sil dojde k nerovnováze – porušení ekvilibria v životních událostech. Změna WB je však dočasná, protože osobnost má velký vliv a za nějaký čas nás vrátí do naší rovnováhy, jejíž hladinu právě osobnostní charakteristiky určují. Doba, po kterou mají okolní události význam, je však delší, než v případě modelu hedonic treadmill. Autoři hovoří o úseku až dvou let. Tento model podpořili například (Suh et al. 1996), v jejichž výzkumu měly na SWB vliv pouze události z posledních 3 měsíců, ovšem na rozdíl od Headeyho a Wearinga našli větší stabilitu v negativních událostech než v pozitivních.

Přestože hedonic treadmill a dynamic equilibrium popisují mechanismy, které se do jisté míry podílejí na hladině well-being, v základní podobě nelze přijmout ani jednu z teorií. Množství výzkumů totiž s poměrně vysokou jistotou odhaluje, že některé životní události a změny posunou hladinu osobní pohody a ta se na původní hodnotu nevrátí ani v průběhu měsíců, ani v průběhu dvou let. Fujita a Diener (2005) na hojně využívaných datech z GSOEP (German Socio-Economic Panel Study) našli, že plným 24 % lidí se signifikantně změnila životní spokojenost při porovnání prvních a posledních pěti let výzkumu (v té době byla k dispozici data pokrývající 17 let). Koeficient determinace byl 0,26.

Diener, Lucas a Scollon (2006) a Lucas (2007) ve svých člancích shrnují výsledky velký panelových šetření i menších výzkumů, které stabilně ukazují, že změna osobní pohody může být a v určitých situacích pravidelně je delší než dočasná. Situacemi navozujícími delší změnu jsou průkazně rozvod, ovdovění, nezaměstnanost a postižení.

Tyto události mají samozřejmě největší vliv aktuálně poté, co se stanou, následně se spokojenost ustálí na nějakém vcelku stabilním bodě, který je však nižší, než byl před událostí, nebo se osobní spokojenost jen velmi zvolna zvyšuje v průběhu mnoha let, aniž by dosáhla původní hladiny (Lucas, 2007). To, že změna je možná, však automaticky nepopírá existenci určitého základního bodu, od kterého se vlivem okolností můžeme posunout na tu či onu stranu. Lykken a Tellegen (1996) přišli s významným zjištěním, založeným na datech z longitudinálního výzkumu dvojčat. Došli k závěru, že rozptyl WB je z 44-52 % určen geneticky. Bartels a Boomsma (2009) shrnují výsledky šesti studií, přičemž ve všech byl podíl dědičné složky osobní pohody určen mezi 40-50%. Sám Headey (2008) přináší důkaz proti své teorii stabilního bodu štěstí, když říká, že teorie neumí vysvětlit zjevně významný vliv cílů. V roce 2010 dokonce sám vyzývá ke konstrukci nové teorie, protože set-point theory se zdá být v současné podobě nevyhovující (Headey, 2010).

2.1.7 Top-down versus bottom up-teorie

Další významné rozdělení přístupu k WB, konkrétně přístupu ke vzniku a směru osobí pohody, nabízí rozdělení na top-down a bottom-up teorie. Oč tu běží, je uvažování, zda životní spokojenost je určena spokojeností v jednotlivých doménách, nebo zdali spokojenost v jednotlivých doménách pramení z celkové spokojenosti.

Teorie jdoucí zdola (bottom-up) jsou založené na tom, že spokojenost v malém počtu důležitých domén určuje celkovou životní spokojenost, má na ni přímý kauzální vliv. Člověk má dobrou práci, která ho baví, má dobrý partnerský vztah, je zdravý, je spokojen s množstvím financí, které má k dispozici, a tím pádem jeho celkové hodnocení života bude vysoké, protože je spokojen v důležitých doménách (je jich pochopitelně více než zde uvedené). Top-down modely předpokládají, že pokud je člověk obecně spokojen, bude vykazovat vyšší spokojenost i v jednotlivých doménách. Změny v jednotlivých dimenzích, např. zdraví či materiální zabezpečení, však nazpět neovlivňují celkovou spokojenost. Schimmack (2008) uvádí, že proti tomuto modelu stojí například zjištění, že spokojenost v jednotlivých doménách spolu nekoreluje takovým způsobem, jak by se dalo předpokládat, pokud by všechny domény byly ovlivněny stejnou silou shora. Schimmack říká, že korelace životní spokojenosti a spokojenosti v jednotlivých doménách nemusí být zapříčiněna pouze kauzálním

vztahem jednoho k druhému. Dalšími důvody mohou být to, že metody zjišťující spokojenost v jednotlivých doménách a životní spokojenost měří část společné variance, nebo to, že existuje třetí proměnná, která má vliv na obojí. Nabízí se opět mocný vliv osobnostních charakteristik, především neuroticismu a extraverte.

Jak tomu v psychologii obvykle bývá, na vysvětlení se patrně podílí všechny zmíněné faktory. Blatný a Šolcová (2015) shrnují, že dosavadní zjištění mluví pro smíšený, obousměrný model, mimo jiné proto, že spokojenost v jednotlivých doménách má vliv na životní spokojenost, i pokud se jedná o domény, které nejsou ovlivněny osobností.

Obousměrnou kauzalitu například podporují zjištění ohledně manželství. Lidé s vyšší životní spokojeností spíše vstupují do manželství či partnerského vztahu, a zvyšují tak svou spokojenost v této doméně. Partnerský vztah pak má svůj jedinečný díl vysvětlené variance v životní spokojenosti. Brief, Butcher, George a Link (1993) uvažují smíšený model způsobem, že sice spokojenost v jednotlivých doménách ovlivňuje celkovou životní spokojenost, (bottom up) ale tato spokojenost v jednotlivých doménách, v případě této studie zdraví, je ovlivněna nejen okolními podmínkami, ale také jejich interpretací, kterou v tomto případě výrazně ovlivnil neuroticismus, což už je top-down proces.

Pro smíšený model mluví také studie Sota (Soto, 2015), který na rozsáhlém vzorku obyvatel Austrálie zjistil nejen to, že osobnostní proměnné predikují pozdější vývoj ve well-being, ale že proces funguje i obráceně a na základě hodnot well-being je možné predikovat vývoj osobnostních proměnných.

2.1.8 Vztah významných proměnných a osobní pohody.

2.1.8.1 Příjem

Výše finančního příjmu je ve společnosti automaticky dávána do souvislosti se štěstím, spokojeností. Tento předpoklad vedl k tomu, že příjem byl od prvních vědeckých studií jednou nejvíce zkoumaných proměnných ve vztahu k osobní pohodě. Lidé se obvykle domnívají, že existuje daleko významnější souvislost, než na jakou ukazují vědecké poznatky. Výzkum v této oblasti je veden ve čtyřech liniích (Diener et al., 1999).

- 1) souvislost výše příjmu a WB u lidí v rámci jedné země
- 2) vývoj WB u lidí, u kterých došlo ke změně v jejich příjmu
- 3) vývoj WB ve vztahu k ekonomickému růstu či poklesu země

4) souvislost mezi bohatstvím země a její mírou WB ve srovnání s ostatními

Ad 1) Vztah mezi prožívanou osobní pohodou a příjmem bezpochyby existuje. Konstantně se setkáváme s výsledkem, že bohatí lidé jsou v rámci státu spokojenější než lidé chudší. (Blanchflower & Oswald, 2004a; Shields & Price, 2005). Korelace však nebývá velká. Pinquart a Sörensen (2000) ve své metaanalýze prožívání osobní spokojenosti ve stáří shrnují, že koeficient determinace se pohybuje mezi 0,022 až 0,032, což značí velmi malý podíl vysvětlené variance. V posledním desetiletí se však objevují publikace, které zpochybňují předpoklad pouze minimálního vlivu příjmu na celkovou osobní spokojenost (Frank, 2005; Sacks, Stevenson, & Wolfers, 2010). Lucas a Dyrenfort (2006) upozorňují, že při užití jiné metodologie (porovnání průměrů skupin rozdělených podle příjmu) se rozdíl jeví jako výraznější. Materiální zabezpečení daleko více koreluje s kognitivní komponentou SWB než s afektivní. (Diener, Ng, Harter, & Arora, 2010). Vyšší korelaci obvykle nacházíme v pásmu nižších příjmů, spíše než vyšších (Ng & Diener, 2014; Howell & Howell, 2008).

Ad 2) Studium změny WB v souvislosti se změnou příjmu také přineslo několik možná překvapivých výsledků. Změna příjmu vliv na osobní pohodu nutně mít nemusí, a pokud ho má, je značně časově omezený. Diener, Sandvik, Seidlitz a Diener (1993) nenašli rozdíl v osobní pohodě mezi lidmi, jejichž plat poklesl či vzrostl, alespoň o polovinu směrodatné odchylky v období 10 let. Opět můžeme také zmínit studii (Brickman et al., 1978), ve které nebyl zjištěn signifikantní rozdíl v míře štěstí mezi skupinou výherců v loterii a kontrolní skupinou.

Ad 3) V současné době je k dispozici velké množství dat reflektujících ekonomickou situaci řady zemí společně s ukazateli WB. Vzhledem k tomu, že bohatší lidé jsou v rámci jedné země spokojenější než ti chudší, dalo by se předpokládat, že pokud celá země bohatne, lidé se stávají šťastnějšími. Není pro nás těžké najít vysvětlení, proč tomu tak dle mnohých výzkumů není. Přestože stát bohatne a lidé zvyšují svůj reálný příjem, nezvyšuje se během stejné časové periody jejich spokojenost. (Easterlin 1974,2010; Oswald, 1997). Nejjednoduššími vysvětleními jsou, že záleží spíše na relativním příjmu – srovnání s ostatními a že lidé se snadno adaptují na lepší podmínky. (Zde má koncept headonic treadmill jistě co říct.)

Ad 4) Easterlin původně popisoval svůj paradox (předchozí bod 3) i tím, že bohatší země nejsou šťastnějšími než chudší (Easterlin, 1974), tento závěr však později sám korigoval (Easterlin, 1995). Skutečnost je totiž zřejmě jiná. Při srovnání států se pravidelně ukazuje zřetelný vztah mezi bohatstvím a štěstím. Bohatší státy jsou

spokojenější než chudší. (Deaton, 2008; Ng & Diener, 2014; Stevenson & Wolfers, 2008) Tento vztah je dokonce zřejmě silnější než vztah štěstí a peněz v rámci jednoho státu. (Diener et al., 1999). Nejednoznačných výsledků se nám dostává při analýzách toho, zda je spokojenost s materiálním zabezpečením silnějším prediktorem WB v bohatých či chudších zemích. Ng a Diener (2014) našli těsnější vztah WB a spokojenosti s materiální komponentou v bohatších státech, což je v rozporu s předchozími zjištěními.

Přestože korelace příjmu a WB obvykle vychází jako signifikantní, i pokud jsou kontrolovány některé významné proměnné, jako např. osobnostní rysy extraverze a neuroticismu, lze vliv ekonomického příjmu jen velmi těžko izolovat. Nejsilnější vztah mezi bohatstvím a mírou osobní pohody vidíme při porovnání bohatých a chudých států. Bohatší státy však svým obyvatelům také častěji poskytují více svobody a postmateriálních hodnot obecně. Ty je však jen velmi těžko možné kvantifikovat, a tedy kontrolovat jejich vliv. Další důležitou poznámkou je podle mého názoru to, že pokud štěstí (happiness) definujeme jako poměr pozitivních a negativních emocí, nemůžeme vyšší příjem spojovat s vyšším štěstím. Vyšší příjem totiž často patrně znamená stejnou, či dokonce vyšší porci negativních emocí. Přesnější formulaci tedy je, že s bohatstvím roste spokojenost. Kognitivní komponenta SWB totiž, jak již bylo uvedeno, koreluje s příjmem daleko výrazněji. Mluvíme navíc o korelaci, některé studie naznačují, že lidé s vyšším WB spíše v budoucnu dosáhnou vyšších příjmů (Graham, Eggers, & Sukhtankar 2004; Marks & Flemming, 1999).

2.1.8.2 Věk

V několika studiích byl potvrzen vztahu věku a SWB, která má podobu U křivky, (Blanchflower & Oswald, 2004b; Ferreri-Carbonell & Gowdy, 2007) tedy s vrcholy v mladém a seniorském věku a nejnižší hodnotou ve 30. 40. až 50. letech věku člověka. Lidé obvykle nezakoušejí nejnižší průměrnou hodnotu SWB kontinuálně třicet let, pokles však nastává někdy během tohoto období. Byť se jednotlivé národy drobně liší, U křivka zůstává zachována. Blanchflower a Oswald (2008) uvádějí, že křivka minimálně v případě dat z USA a západní Evropy zůstává nezměněna i při kontrole efektu kohorty. Naproti tomu při měření hodnoty psychické osobní pohody u tří věkových skupin našla Ryff (1989) vztah zcela opačný, s nejvyšší hodnotou u skupiny lidí ve středním věku. (Průměrný věk člena skupiny středního věku byl 49,8 let). Diener

a Suh (1998) upozorňují, že výsledek se u SWB odvíjí od toho, zda jsou oddělně měřeny afektivní a kognitivní komponenta. Ve svém výzkumu nezaznamenali téměř žádnou změnu v průběhu života v kognitivní komponentě, avšak zjistili zvyšující se podíl negativních emocí v poměru k pozitivním v průběhu let. Pinquart (2001) ve své metaanalýze 125 studií potvrzuje vyšší výskyt negativních a nižší výskyt pozitivních emocí vzhledem k přibývajícimu věku, a tedy i změnu jejich poměru. Nalezl také vztah s (vyšším) věkem a úbytkem prožívání emocí spojených s vyšším arousalem a nárůstem emocí spojených s mírným arousalem.

2.1.8.3 Partnerství

Již Wilson (1967) v jedné z prvních přehledových studií věnujících se WB udává manželství jako typickou charakteristiku šťastného člověka. Na rozdíl od řady dalších závěrů se tento nezměnil ani po padesáti letech. Opakovaně je předkládáno, že WB pozitivně koreluje s tím, když je člověk v trvalém partnerském vztahu např. (Gove, Hughes, & Style, 1983; Wood, Rhodes, & Whelan, 1989). Přestože bylo nejčastěji zkoumáno manželství, Brown (2000) ukazuje, že pozitivní vliv na WB může mít i nesezdaný vztah, pokud je vnímán jako stabilní. V kongruenci s tímto je nález Blanchflowera a Oswalda (2004a), kteří zjistili největší korelaci pravidelného sexu a WB, pokud byl sex provozován se stálým partnerem. Stutzer a Frey (2006) potvrzují již také známý fakt, že lidé, kteří jsou šťastnější, vstupují častěji do manželství a vstupují do něj dříve. Komplementárním je k tomu zjištění, že rozvedení lidé jsou nejen méně šťastní než lidé v manželském svazku, ale tak byli méně spokojeni ve chvíli, kdy byli ještě v manželství, a dokonce ještě předtím, než do něj vstoupili.

2.1.8.4 Pohlaví

I v případě zkoumání toho, zda pohlaví ovlivňuje prožívání osobní pohody, je velmi těžké dobrat se konkluze. Najdeme studie, které reportují výraznější prožívání štěstí u žen (Alesina, Di Tella, & MacCulloch, 2004), najdeme studie, které mluví o zanedbatelném vlivu (Blanchflower & Oswald, 2004a) a najdeme studie mluvící o tom, že rozdíl není. (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000; Louis & Zhao, 2002).

Lucas a Gohm (2000) ve své přehledové práci shrnují, že ženy udávají vyšší intenzitu u dovnitř směřovaných negativních emocí, jako je strach, stud, smutek, nervozita nebo

vina (Lucas & Gohm, 2000 str. 292). U ven směřovaných emocí je situace opět nejasná a dostává se nám protichůdných výsledků. Nolen-Hoeksema a Rustin (1999) nabízejí vysvětlení této nekonzistence u vzteku, typické emoce směřující ven. Ten je podle nich situačně podmíněný a právě podoba situace rozhoduje o tom, jak intenzivně budou emoci prožívat muži a ženy. Lucas a Gohm (2000) upozorňují, že nesrovnalosti ve výsledcích mohou být zapříčiněny nedostatečným reflektováním dvou základních fenoménů sledovaných u emocí – frekvence a intenzita. Fujita, Diener a Sandvik (1991) ve svém výzkumu nezaznamenali odlišnosti v četnosti prožívání emocí, zaznamenali však vyšší intenzitu jejich prožívání ženami, a to jak u pozitivních, tak negativních emocí.

Malé rozdíly v prožívání osobní spokojenosti mezi ženami a muži patrně existují a jsou nejčastěji vysvětlovány jako výsledek genderově specifických požadavků, sociálních rolí muže a ženy nejvíce zvýrazněných v manželství. Pohlaví však velkou část variance prožívaného štěstí evidentně nevysvětluje. Fujita, Diener, E., & Sandvik, E. (1991) uvádějí méně než 1 % vysvětlené variance.

2.1.8.5 Vzdělání

Ani v případě vzdělání nemůžeme dát jednoznačnou odpověď na to, zda a jakým způsobem ovlivňuje WB. Jako robustní se jeví zjištění, že vzdělání má větší význam pro osoby s nižším příjmem (Diener et al., 1993), a dokonce v mezinárodní úrovni pro země s nižším HDP (Fahey & Smyth, 2004). Úskalím při zjišťování vlivu vzdělání je opět korelace vzdělání s jinými proměnnými také korelujícími s WB, jako je výše příjmu, zdraví a (ne)zaměstnání. Dolan, Peasgood a White (2008) upozorňují na problém při jejich kontrole. Pokud je při analýze kontrolován veškerý vliv příjmu, může to reálné přispění vzdělání k WB snížit, protože vzdělání patrně do značné míry přispělo k vyššímu příjmu, jeho vliv je však potlačen. Obdobně můžeme uvažovat při kontrole kovariace vzdělání a zdraví k WB. Vzdělání podněcuje větší příjem a zejména v zemích, kde je kvalita a dostupnost lékařská péče silněji závislá na finančních možnostech pacienta, vzdělání zprostředkovaně přispívá k úrovni zdraví.

2.1.8.6 Zaměstnání

Dobře zmapovaný je dnes zejména dopad nezaměstnanosti na osobní pohodu. Nezaměstnanost osobní pohodu výrazně snižuje (Di Tella, MacCulloch, & Oswald, A. J. 2001; McKee-Ryan et al., 2005; Clark, 2010). Lidé se na nezaměstnanost neadaptují, i po několika letech je jejich spokojenost výrazně snížena. Krueger, Mueller, Davis a ŞAHİN (2011) ve svém výzkumu zaznamenali dokonce neustále se snižující osobní pohodu v závislosti na době nezaměstnanosti. Van der Meer (2014) rozvádí vcelku intuitivní vysvětlení výsledků ukazujících na horší prožívání nezaměstnanosti muži než ženami. Pro muže je práce větším zdrojem sebehodnocení a osobní pohody, samozřejmě i s ohledem na sociální role a stereotypy. Meer dále uvádí, že u mužů nemá vliv na osobní pohodu zaměstnání jejich žen, ženy však dokáží čerpat WB ze zaměstnání muže. Jako poměrně překvapivé uvádí, že svobodní muži a ženy jsou nezaměstnaností zasaženy více než lidé v manželství. Pichler (2006) uvádí, že u mladých lidí je osobní pohoda zasažena nezaměstnaností méně než u lidí ve středním věku.

2.1.8.7 Zdraví

Zdraví a osobní pohoda jsou nepochybně určitým způsobem spojeny. Konstantně se setkáváme s korelací osobní pohody a zdraví či délky života (Guven & Saloumidis 2009; Ostir, Markides, Black, & Goodwin, 2000; Whang et al., 2009; Xu & Roberts 2010; Brummett et al., 2005). Rugulies (2002) uvádí, že deprese předpovídá kardiovaskulární onemocnění u lidí na počátku studie zdravých (lidé se srdečními problémy byli ze studie vyloučeni). Suls a Bunde (2005) tento závěr potvrzují a doplňují ho o informaci, že negativní emoce mají větší vliv na vznik kardiovaskulárního onemocnění než na jeho následnou léčbu a vývoj. Velký počet výzkumů sledoval délku života v závislosti na počáteční hladině WB, obvykle samozřejmě s kontrolováním počátečního zdravotního stavu. Chida a Steptoe (2008) zkoumali ve své metaanalýze studie zaměřující se na délku života a WB jak u zdravých lidí, tak v populaci nemocných. Pozitivní emoce byly spojeny s vyšší délkou dožití u obou skupin. Veenhoven (2008 str. 455) uvádí, že dle jím revidovaných prací se dá efekt WB na délku života u zdravé populace stanovit na 7,5 až 10 let. Výzkumů sledujících míru pohody v souvislosti s pravděpodobností objevení se nemoci (především kardiovaskulární) či délky života je celá řada. Uveďme si některé ukázky

metodologického důvtipu. Danner, Snowdon a Friesen (2001) analyzovali obsah 180 autobiografií, které napsaly jeptišky v průměru ve věku dvaceti dvou let. Ty, které byly ve své autobiografii více pozitivní, se dožívaly vyššího věku. Pressman a Cohen (2012) zkoumali autobiografie slavných psychologů a zjistili, že ti, kteří používali ve své autobiografii slova spojená s pozitivními emocemi, se dožívali o 4,2 let déle než ti, kteří tak nečinili. Abel a Kruger (2010) ohodnotili na škále fotografie baseballových hráčů pořízené v roce 1952 na výskyt úsměvu. „Usměvavost“ predikovala míru mortality v době výzkumu (2009).

V ČR provedli výzkum Šolcová a Kebza (2005) na reprezentativním vzorku dospělé české populace (N=1321). Vztah subjektivně hodnoceného zdravotního stavu a WB se ukázal jako vysoce signifikantní.

Diener a Chan (2011 str. 8,11) shrnují, že WB se konstantně ukazuje jako prediktor pozdějšího zdraví či výskytu nemoci, přestože v současnosti je tento vztah daleko podloženější a zřejmější u kardiovaskulárních chorob než u jiných nemocí. Predikční síla je však zřejmě znatelně větší pro zdravou populaci než pro populaci nemocných. WB má silnější vliv na to, zda se nemoc objeví, než na to, jak se bude vyvíjet. To, zda vyšší osobní pohoda pomáhá např. pacientům s rakovinou s lepší či rychlejší léčbou, není dostatečně podloženo.

Můžeme také konstatovat, že pozitivní emoce se jeví ve své predikční síle a patrně i vlivu na zdravotní stav jako daleko důležitější než emoce negativní. Důležité je také poznamenat, že větší korelaci má WB se subjektivně vyjádřeným zdravím nežli s exaktně měřeným.

Diener a Chan (2011) také uvádějí, že máme již poměrně slušnou oporu v datech z mnoha různých zdrojů pro výrok, že well-being zdraví pouze nepredikuje, ale že jej ovlivňuje. Přesto ještě není možné smést ze stolu vysvětlení počítající se třetí neměřenou proměnou ovlivňující obojí, osobní pohodu i zdraví, jako například prenatalní nutrice či rané prostředí.

2.1.8.8 Osobnost

Jednou z prvních prací věnujících se vztahu osobnosti a well-being představili Costa a McCrae v roce 1980. Zpracovali data ze tří studií a došli k jednoznačnému závěru ohledně zkoumaných osobnostních rysů. Rysy rozdělili na dvě skupiny podle toho, zda byly komponenty neuroticismu či extraverze. Neuroticismus přispíval k negativním

prožitkům a extraverte přispívala k pozitivním. Neuroticismus ovšem neměl vliv na míru prožívání pozitivních emocí a obdobně extraverte neměla vliv na množství negativních emocí. Největší predikční hodnotu prožívaného štěstí měl poměr těchto dvou komponent.

Neuroticismus a extraverte a jejich vztah k negativním, respektive pozitivním afektům byly dále zkoumány. Zvláště neuroticismus se ukázal jako mimořádně spojený s negativními afekty, a to dokonce do té míry, že Watson a Clark (1984) se vyslovili pro přejmenování neuroticismu na *negativní afektivitu*.

Na základě Grayovy teori osobnosti (Gray, 1991) byla testována hypotéza, že extroverti jsou citlivější na odměnu, a proto v příjemných situacích zažívají více pozitivních emocí a naopak lidé s vyšší mírou neuroticismu jsou citlivější na trest, a proto v nepříjemných situacích zažívají více negativních afektů. Výsledky studií (Derryberry & Reed, 1994; Larsen & Ketelaar, 1991; Rusting & Larsen, 1997) hovoří pouze pro rozdíl v reakci na pozitivní stimuly.

Kromě tohoto vysvětlení proč extraverti skórují výše na škále zažívaných pozitivních emocí, shrnují Diener a kol. (1999, str. 280) ještě další hypotézy a výsledky jejich testování. Další možné vysvětlení není kvalitativní ale kvantitativní. Společenský kontakt je zdrojem příjemných emocí, extraverti zažívají více společenské kontaktu, a tím pádem více pozitivních emocí. Přesto jak logicky toto tvrzení zní, nenašla se pro něj podpora v datech. Extraverti jsou šťastnější než introverti bez ohledu na to, kolik času tráví ve společnosti.

Dalším vysvětlením štěstí extrovertů je to, že extraverti lépe vyhovují požadavkům společnosti. Ta si v mnoha situacích žádá interpersonální kontakt, a protože ten je jim příjemnější než introvertům, kteří jsou do něj nuceni, zažívají více pozitivních emocí. Ani toto tvrzení se nesetkalo s jednoznačnou podporou (Lucas & Dyrenforth, 2008). Odporuje mu zjištění, že extraverti jsou šťastnější ve všech situacích, nejen těch sociálních.

Důvodem toho, že jsou extraverti šťastnější ve všech situacích, a ne jen v některých je skutečnost, že osobní pohoda se výrazně nemění napříč různými situacemi, jako je práce x volný čas, společnost x samota atd. Stejně tak introverti jsou ve své osobní pohodě dlouhodobě stabilní i v různých situacích. To je také nepřímý důkaz pro to, že stabilita osobní pohody (tedy pouze část variance, která zůstává stabilní) je ovlivněna stabilitou osobnostních rysů, protože osobnostní rysy se mění jen velmi málo. Naši osobnost navíc nemůžeme vypnout, a působí na nás tedy neustále (Diener et al. 1999).

Po představení a etablování pětifaktorového modelu osobnosti byly pochopitelně zkoumány možné vztahy dalších jeho faktorů s osobní pohodou. Costa, McCrae a Dye (1991) zkoumali na základě NEO-PI dotazníku korelace všech faktorů s WB. Jako nejsilnější potvrdili faktory neuroticismu a extraverze, dále však v jejich výzkumu vyšly jako signifikantní i faktory svědomitosti a přívětivosti. Z jejich práce je také hodně citované rozdělení osobnostních rysů na dva typy. Rysy prvního typu ovlivňují osobní pohodu přímo, jsou to dispozice (mluvíme tedy o temperamentových rysech) k tomu, aby člověk svou zkušenost prožíval určitým způsobem. Druhým typem jsou rysy, které samy neovlivňují osobní pohodu člověka, ale ovlivňují ho v tom, jaké situace vyhledává, v jakém prostředí se pohybuje, jakých zkušeností, zážitků se mu dostává. Tyto zážitky pak osobní pohodu ovlivňují.

DeNeve a Cooper (1998) ve své metaanalýze zkoumali korelaci 137 osobnostních rysů. Vzhledem k tomu, že za všemi osobnostními konstrukty bezpochyby nestálo 137 faktorů, seskupili jednotlivé proměnné do homogenních skupin dle Big 5. Osobnost v jejich metaanalýze předpovídala stejně dobře hladinu spokojenosti, štěstí i pozitivních afektů, výrazně méně pak negativních. Výjimkou byl v tomto smyslu neuroticismus, který naopak nejlépe predikoval negativní pocity, skrze ně i hladinu štěstí a měl vliv i na životní spokojenost. Ovlivňoval tak všechny dimenze kromě pozitivní afektivity. Extraverze a přívětivost byly nejlepšími a stejně silnými prediktory pozitivních afektů. Nejlepšími prediktory celkové osobní pohody byly neuroticismus a přívětivost.

Hayes a Joseph (2003) ve svém výzkumu použili dotazník NEO-FFI a tři metody zjišťování osobní pohody, dvě zaměřené na štěstí a jednu na životní spokojenost. Štěstí měřené Oxfordským inventářem nejlépe predikovaly extraverze a neuroticismus. Životní spokojenost však nejlépe předpovídaly rysy neuroticismu a svědomitosti.

Steel Schmidt a Schultz (2008 str. 19) provedli metaanalýzu 223 studií s použitím dotazníků NEO, EPI a EPQ. Při analýzách zaměřených na NEO dotazníky byl zjištěn statisticky významný vztah faktorů Neuroticismu, Extraverze, Svědomitosti a Přívětivosti ke komponentám SWB. Jako nejsilnější prediktor k celkové osobní pohodě se ukázal neuroticismus, zejména díky silnému vztahu k negativním emocím. A podobně jako v metaanalýze DeNeve a Coopera na pozitivní emoce vliv neměl, přesto díky těm negativním byl významný i pro štěstí a koreloval i s kvalitou života. Extraverze byla nejsilnějším prediktorem pozitivních emocí, dále byla významná pro štěstí, kvalitu života a pro celkovou hladinu osobní pohody. Svědomitost byla silným prediktorem kvality života.

Haslam, Whelan a Bastian (2009). Ve svém výzkumu použili na měření 5 faktorového modelu osobnosti dotazník IPIP-NEO. S negativními afekty nejvíce koreloval neuroticismus ($r=0,66$), s pozitivními faktory korelovaly překvapivě všechny rysy, nejvýrazněji extraverte a otevřenost vůči zkušenosti. S životní spokojeností korelovaly nejvíce neuroticismus a extraverte a následovala přívětivost. Otevřenost a svědomitost významné nebyly.

Soto (2015) na datech z australského projektu HILDA zjistil korelace well-being a rysů extraverte, svědomitosti, přívětivosti a neuroticismu.

S ohledem na omezené zdroje nalezneme v českém prostředí poměrně bohatý výzkum vztahu osobnosti a osobní pohody. Blatný a Osecká (1998) na vzorku studentů psychologie a sociologie našli nejvyšší korelace životní spokojenosti a charakteristik neuroticismu, dominance a afiliace. (Použit byl Eysenckův osobnostní dotazník.) U studentů gymnázií zjistil Blatný (2001) korelaci životní spokojenosti se všemi faktory BIG 5 (použit byl dotazník NEO-FFI). V souboru pouze chlapců však nebyly významné faktory otevřenosti novým zkušenostem a přívětivosti. Nejvýše korelovaly v celém souboru s životní spokojeností faktory neuroticismu (emoční stability) a extraverte. V obou souborech dívek a chlapců zvlášť byla korelace nejvyšší s neuroticismem. Druhé místo se však lišilo. U dívek to byla extraverte u chlapců svědomitost. V případě chlapců každá jednotlivá osobnostní charakteristika, a tím pádem i všechny dohromady vysvětlovaly menší podíl variance životní spokojenosti než u dívek. Jedinou výjimkou se ukázala svědomitost, která u chlapců vysvětlovala větší podíl rozptylu.

Životní spokojenosti a štěstím v souvislosti s materialismem se ve svých výzkumech zabýval Hnilica (2005a, 2005b). Přestože k měření osobnostních rysů používal extrémně krátké dotazníky, také on potvrzoval vliv neuroticismu a extraverte, v tomto pořadí, na životní spokojenost

Šolcová a Kebza (2009) provedli v rámci mezinárodní studie výzkum na českých vysokoškolácích, ve kterém také použili mimo jiné metody Škála spokojenosti se životem (Satisfaction with Life Scale) a NEO-FFI. Všechny charakteristiky pětifaktorového dotazníku se ukázaly jako signifikantní. Nejvýše korelovali neuroticismus, svědomitost a extraverte.

V roce 2011 byl publikován výzkum zpracovávající data z roku 2006-2008, (Snopek, Hublová, Blatný, & Jelínek, 2011), ve kterém byl použit Cloningerův dotazník temperamentu a charakteru. Výzkumný soubor tvořilo 171 adolescentů, žáků devátých tříd. V celém souboru se jako významné ve vztahu k životní spokojenosti ukázaly

charakterová dimenze sebeřízení, temperamentová dimenze vyhybání se poškození (záporná korelace) a výrazně méně, avšak statisticky signifikantně korelovala ještě charakterová dimenze spolupráce. V případě souboru pouze chlapců však dimenze spolupráce byla nejvýznamnějším a jediným signifikantním korelátem životní spokojenosti. U dívek byly významné dimenze sebeřízení ($r=0,6$) a vyhybání se poškození.

Ve studii z roku 2010 Hřebíčková, Blatný a Jelínek testovali spojitost WB a faktorů Big 5 na populaci studentů ($N=2317$) a dospělých (40-83 let; $N=196$). Vztah věku nebyl ani u jedné skupiny významný pro WB. Ve skupině vysokoškoláků byla nalezena slabá korelace s pohlavím. Ženy vykazovaly o něco větší pohodu než muži. V celém souboru (studentů i dospělých dohromady) byly nalezeny signifikantní korelace s neuroticismem, extravertizací, svědomitostí a přívětivostí, tedy všech faktorů kromě otevřenosti vůči zkušenosti. Jiná situace byla po rozdělení souboru na studenty a dospělé nebo muže a ženy. Ve skupině mužů nebyl signifikantní vztah ještě s přívětivostí. V souboru vysokoškoláků byly signifikantní stejné čtyři faktory jako pro celý soubor, avšak ve skupině dospělých to byly pouze neuroticismus a extraverte. U dospělých mužů byl dokonce neuroticismus jediným signifikantním faktorem. V případě VŠ studentů – mužů byl ještě doplněn svědomitostí a extravertizací. U žen bylo nejzajímavějším výsledkem, že neuroticismus, který u vysokoškoláček byl nejsilnějším prediktorem, u dospělých žen nebyl signifikantní. U žen v obou souborech a mužů-vysokoškoláků osobnostní charakteristiky vysvětlovalo okolo 30 % variance, ale v souboru dospělých mužů pouze 9 %.

Blatný, Millová, Jelínek a Osecká (2015) prezentují data z brněnského longitudinálního výzkumu, konkrétně z vln sběru dat, které proběhly v let 2001-2005, respektive 2011-2012. V obou vlnách byly použity stejné baterie metod. Mezi jinými také Škála spokojenosti se životem a dva osobnostní dotazníky – Eysenckův osobnostní inventář a NEO-FFI. V případě dotazníků NEO-FFI korelovaly s životní spokojeností nejvýrazněji rysy neuroticismu a extraverte. V první vlně byly signifikantní pouze ony, ve druhé vlně výzkumu překročily hranici statistické významnosti ještě přívětivost a svědomitost. V Eysenckově dotazníku korelovala s životní spokojeností v obou vlnách extraverte. Celkově lze tedy shrnout, že vztah mezi osobní pohodu a osobnostními rysy měřenými v rámci pětifaktorového modelu vychází nejvýznamnější s neuroticismem extravertizací a svědomitostí.

2.1.8.9 Charakteristické adaptace

Kromě osobnostních proměnných diskutovaných výše rozlišují McAdams a Pals (2006) i další úroveň osobnosti, a sice charakteristické adaptace. Jedná se o škálu motivačních socio-kognitivních a vývojových adaptací. Ty se liší od rysů tím, že se nejedná o dispoziční charakteristiky, ale o, jak je ze slova adaptace patrné, určité individuálně vytvořené charakteristiky, které vznikly v kontextu místa času a sociální role. *Zahrnují motivy, cíle, plány, strategie, hodnoty, schémata, vnímání self, mentální reprezentace významných druhých, vývojové úkoly a mnoho dalších aspektů lidské individuality, které nějakým způsobem mají vliv na motivační, sociálně-kognitivní a vývojové oblast. (str. 208)*

Lent a kol. (2005) ve své práci zabývající se vlivem osobnosti na životní spokojenost také v rámci osobnosti rozlišují osobnostní rysy a kategorie postupu v cílech, self-efficacy, zdroje a podporu z okolí a očekávání výsledků. Charakteristické adaptace jsou tak zvláštní kategorií, mohou být vnímány jako osobnostní rysy (např. Judge, Locke, Durham, & Kluger, 1998), k čemuž přispívá stálost těchto konceptů, zároveň jsou však někdy nazírány i jako aspekty osobní pohody (Blatný et al., 2015 str. 7) a zároveň jsou chápány jako svébytné konstrukty a je zkoumán jejich vztah jak k osobnosti, tak k osobní pohodě. (Watson, Suls & Haig J, 2002; Cellar, Yorke, Nelson & Carroll, 2004) Tato velká nejednoznačnost zařazení je pochopitelná. Jedná se totiž o konstrukty (osobnostní charakteristiky, charakteristické adaptace, well-being), které se zcela jistě do určité míry obsahově překrývají, a linii, která některé z nich uzavře do jednoho rámce se společným názvem, je tedy možné vést různě. Extraverze je osobnostním rysem, jehož subškála je názvy na pozitivní emoce. Neuroticismus bývá nazýván dispozicí pro prožívání negativních emocí. Koho by tedy překvapilo, že pokud používáme škály na měření pozitivních a negativních emocí (například PANAS), kterými zjišťujeme míru well-being, korelují s těmito osobnostními rysy? Měříme konstrukty, které popisují velmi podobnou věc, a jejich korelace je tak v tomto smyslu uměle vyvolaná a její výše do značné míry závisí na tom, jak moc se dané konstrukty překrývají a kolik mají unikátního obsahu. Aspirace, optimismus, cíle, self-efficacy, sebehodnocení, kongruence v aspektech sebepojetí, jasnost sebepojetí, komplexita sebepojetí a další tak vykazují s některými osobnostními charakteristikami i aspekty well-being na oblast psychologie výjimečně vysoké korelace.

Na druhou stranu tyto adaptace, vysvětlují míru osobní pohody nad rámec osobnostních rysů. Není tedy patrně možné, najít jasně vymezující linii, oddělující přesný začátek a konce jednotlivých konceptů, ale přesto přinášejí svou unikátní informaci, která je použitelná při vysvětlení osobní pohody.

2.1.8.9.1 Cíle

Úrovní aspirací se zabývá ve své práci již Wilson, (1967) který uvádí, že pro šťastného člověka jsou typické skromnější aspirace. Vysoké ambice jsou naopak velkou hrozbou pro WB (str. 303). Tento závěr vychází z logiky, že člověk je frustrován nenaplněním svých aspirací, a proto pokud jsou aspirace velké, spíše svých cílů nedosáhne. I na cestě k cíli jsou lidé s vyššími ambicemi nespokojenější, protože frustrace/uspokojení jsou závislé na vzdálenosti současného stavu od stavu cílového, která je u lidí s vyššími ambicemi v průměru vždy delší.

Současné poznání dává za pravdu tomu, že na výši aspirací záleží, ve hře je však řada dalších faktorů. Myšlenku, že rozdíl mezi chtěným a současným ovlivňuje to, jak se cítíme, podpořili například Markus a Nurius (1986). Tento proces není zpochybňována ani dnes. Přílišné aspirace opravdu mají negativní vliv na prožívání. Emmons (1992) našel korelaci mezi vyššími cíli a mírou úzkosti. Na druhou stranu ani příliš snadné cíle nejsou ideálními, neboť vedou k nudě, jak několikrát upozornil Csikszentmihalyi.

To, zda naplnění cílů přispěje k našemu štěstí, záleží významně na tom, zda se jedná o cíle, které odpovídají našim přáním, potřebám, hodnotám a zdrojům.

Diner a Fujita (1995) zjistili na vzorku studentů, že velikost zdrojů (např. podpora rodiny, peníze, inteligence), které měli k dispozici, měla vyšší vliv na hladinu osobní pohody, pokud se jednalo o zdroje relevantní k cílům daného studenta. Brunstein, Schultheiss a Grässman (1998) ve výzkumu vysokoškolských studentů zjistili, že kombinace zaangažování (commitment) a vysoké hladiny dosahování cílů, které byly kongruentní s (osobními) motivy, byla spojena se zvýšením osobní pohody u studentů. Vysoká zaangažovanost u cílů, které nebyly kongruentní s motivy daného studenta, přinesla snížení well-being. Ve stejném smyslu vyznívají výsledky výzkumu Sheldona a Elliota (1999), jejichž respondenty byli také studenti. Ve svém výzkumu zjistili, že dosažení cíle mělo výraznější pozitivní vliv na well-being, pokud se jednalo o cíl, který byl „self-konkordantní“, tedy takový, který je ve shodě se zájmy a jádrovými hodnotami

daného člověka. Tyto výsledky potvrdila i studie z roku 2001 (Sheldon & House-Marko, 2001).

Svojí cestou vztaženou k sebedeterminační teorii postupují Ryan a Deci. Ve výzkumu Ryana a Kassera z roku 1993 poměrně malá skupina studentů měla u několika druhů cílů určit, jak moc jsou pro ně důležité a také s jakou pravděpodobností jich dosáhnou. Ti, kteří dávali větší váhu vnitřním cílům, jako například sebepřijetí či pocitu v komunitě, dosahovali vyšších hladin osobní pohody než ti, kteří dávali přednost cílům spojeným s penězi a majetkem. Pravděpodobnost dosažení cílů přinesla stejné výsledky. Vyšší pravděpodobnost byla spojena s vyšší hodnotou osobní pohody u vnitřních cílů, ale ne vnějších. Spojení externích cílů se signifikantní negativní korelací s WB bylo několikrát potvrzeno. Např. ve výzkumu (Schmuck, Kasser & Ryan, 2000), který využíval americké i německé studenty. Výsledky potvrdily výše popsání, jediný signifikantní rozdíl mezi skupinami byl ten, že Američané hodnotili důležitost externích cílů výše, než Němci. Stejně tak ve výzkumu z roku 2009 (Niemic, Ryan & Deci, 2009) bylo zvyšování míry osobní pohody spojeno s naplňováním cílů pouze vnitřních. Naplňování vnějších cílů naopak přineslo vyšší míru příznaků úzkosti a deprese.

2.1.8.9.2 Sebehodnocení

Sebehodnocení je evaluace vlastní osoby či přístup k sobě samému (Pyszczynski 2004). Robins a Trzesniewski (2005) shrnují na základě dostupných dat, že sebehodnocení se během životní dráhy určitým způsobem mění. Děti skórují velmi vysoko (autoři vycházejí z dat, kde nejmladším účastníkům bylo 9 let), směrem k pubertě však sebehodnocení klesá. Je to patrně proto, že děti se začínají hodnotit na základě vnějších kritérií a do hry vstupuje komparace s ostatními, která nabývá na síle v určitých situacích, např. se začátkem školní docházky či v pubertě. Během celé dospělosti sebehodnocení stoupá až do věku okolo 65 let. Po 70. roce života opět klesá. Ženy mají v dětství stejnou hodnotu sebehodnocení jako muži, onen propad sebehodnocení s přicházející pubertou je však u nich dramatičtější a dostávají se pod hodnotu, kterou udávají muži. Tento rozdíl během dospělosti přetrvává a vymizí až potom, co ve stáří začíná sebehodnocení klesat. V tento okamžik se dostávají muži a ženy na stejnou úroveň. Přes tento vývoj vykazuje sebehodnocení velkou test-retest stabilitu v čase. To také znamená, že člověk se během několika měření v čase umísťuje na podobném percentilu ve srovnání se svou kohortou; neznamena to, že získá stejný absolutní skór.

Sebehodnocení je velmi silně spojené s osobní pohodou. Campbell 1981 našel na velkém souboru dat z USA korelaci mezi životní spokojeností a sebehodnocením $r=0,55$. Životní spokojenost je něco, co má k sebehodnocení velice blízko. Proto spolu tyto dva koncepty korelují více než sebehodnocení a afektivní komponenty SWB. Lucas, Diener a Suh (1996) však shrnují, že i vztah self-esteem a afektivní komponenty byl nalezen v celé řadě studií a obvykle byl také poměrně silný s hodnotou korelace okolo 0,4 pro pozitivní i negativní afekty. Diener and Diener (1995) ve svém výzkumu používajícím data od studentů z 31 zemí našli v celém souboru korelaci životní spokojenosti a self-esteem 0,47. Self-esteem koreloval s životní spokojeností více, než s ní korelovala spokojenost v jakékoli doméně. Ještě zajímavějším výsledkem však bylo, že tento vztah byl moderován mírou individualismu/kolektivismu. V individualistických kulturách byl tento vztah silnější. Lucas, Diener a Suh (1996) potvrdili výsledky předchozích výzkumů, tedy korelaci afektivní i kognitivní komponenty SWB se sebehodnocením a na základě analýz se vyslovili pro to, že životní spokojenost a sebehodnocení jsou koncepty odlišitelné, které však do znatelné míry kovariují. Z novějších výzkumů potvrdil vztah osobní pohody a sebehodnocení např. Karatzias (2006).

Sebehodnocení je podobně jako osobnostní rysy patrně něčím, co v rámci individuální zpracovává události z okolního světa a má vliv na to, jaký budou mít dopad. Je to jedna z vymezených proměnných moderující dopad událostí na naši psychiku. Toto prohlášení je ve shodě například s výzkumem Mossholder, Bedeian, & Armenakis (1981), kteří ve vzorku zdravotnického personálu našli výrazný rozdíl mezi skupinami lidí s vysokým a nízkým sebehodnocením. Vysoké sebehodnocení zmírňovalo negativní aspekty spojené s výkonem povolání participantů. K závěru ve stejném duchu došli i Aspinwall a Taylor (1992 str. 989), kteří píší, že lidé s vyšším sebehodnocením jsou odolnější vůči zátěžovým situacím. Mäkilangas a Kinnunen (2003) opět identifikovaly sebehodnocení jako významnou proměnnou, která moderuje vztah mezi pracovní zátěží a osobní pohodou. Je zřejmé, že míra sebehodnocení má vliv na to, jak negativně budeme negativní události prožívat. Li, Lan a Ju (2015) na základě dat ze svého výzkumu téměř 550 studentů čínské univerzity došli k závěru, že sebehodnocení moderuje vztah mezi vlivem osobnosti, v případě tohoto výzkumu extravertizací, a well-being. Tyto výsledky společně s vyjádřením o důležitosti i neuroticismu potvrzují na vzorku středoškolských studentů Fadda a Scales (2016). Sebehodnocení tak může mít zprostředkující úlohu i ve vlivu osobnostních rysů. S osobnostními rysy sebehodnocení

také koreluje a nepřekvapiví zjištění, že nejvýrazněji s neuroticismem (negativně) a extraverzí. (Watson et al., 2002)

Na skutečnost, zda naše sebehodnocení bude vysoké, nebo nízké, má také vliv to, zda své sebehodnocení opíráme o vlastní přesvědčení a myšlenky, zda je tvořené zevnitř, nebo zda při svém hodnocení používáme vnější kritéria a ukazatele z okolí. Již Brockner (1983) píše, že lidé, kteří mají nižší sebevědomí, dávají větší váhu okolním událostem. V mnoha již citovaných českých výzkumech bylo také zjišťováno sebehodnocení. Ve výzkumu z roku 1998 (Blatný & Osecká, 1998) zjistili autoři korelaci sebehodnocení a životní spokojenosti u VŠ studentů $r = 0,67$. Sebehodnocení bylo spojeno s neuroticismem (záporně), extraverzí a dominancí (kladně). Velice podobné výsledky byly zjištěny i u středoškoláků (Blatný, Osecká, & Hrdlička, 1998). Autoři tedy dospěli k závěru, že vyšší míra extraverze přispívá k vyšší míře sebehodnocení a naopak vysoká míra neuroticismu sebehodnocení snižuje. Participantům tohoto výzkumu byl předložen Eysenckův osobností dotazník, na základě něhož byli rozděleni do 4 skupin dle temperamentových typů. Z výše napsaného je zřejmé, že nejvyšší míra sebehodnocení se nutně musí objevovat u sangviniků, tedy emočně stabilních extravertů. Ve výzkumu z roku 2001 (Blatný, 2001) korelovalo sebehodnocení s neuroticismem (-65), extraverzí (38), ale ve stejné hladině také s přívětivostí. Ve výzkumu z roku 2011 (Snopek et al., 2011) korelovalo sebehodnocení a životní spokojenost na úrovni $r = 0,48$. Sebehodnocení bylo stejně jako životní spokojenost v Cloningerově modelu spojeno s charakterovou dimenzí sebeřízení a temperamentovou dimenzí vyhýbání se poškození (záporná korelace).

2.1.8.9.3 Self-efficacy

Self efficacy jako pojem se do češtiny většinou nepřekládá a ponechává se původní anglický termín, ale pokud ano, patrně nejčastějším překladem je vnímána osobní účinnost (např. Hoskovicová 2006). Termín uvedl ve známost Albert Bandura, který ho vysvětluje na podkladě sociálně kognitivní teorie. Definuje self-efficacy jako úsudek o své vlastní schopnosti naplánovat a zrealizovat akci, která povede k vytyčenému cíli (Bandura, 1977). Míra přesvědčení o vlastní schopnosti je dle Bandury tím, co určuje, zdali člověk začne jednat, kolik úsilí do své akce vloží a jak dlouho bude pokračovat i přes potýkání se s překážkami. Vnímání osobní účinnosti je na první pohled velmi podobná konceptu locus of control J. Rottera. Odlišnost je však jasně vymežitelná.

Locus of control udává, míru přesvědčení o tom, kde se nachází činitel, který zapříčiňuje změnu. Kdo je ten, který dává podobu výsledné situaci. Zda je tento činitel vnitřní (já), nebo vnější (okolí). Self efficacy udává míru našeho přesvědčení o tom, že máme schopnosti na to situaci změnit a dojít k cíli. Je to víra, že jsme dostatečně dobří na to, aby výsledná situace vypadala tak, jak chceme. Můžeme být tedy přesvědčeni, že ovlivnění výsledné situace je na nás (vnitřní locus of control), ale zároveň můžeme pociťovat nedůvěru v to, že situace úspěšně zvládneme, a očekávat tedy, že nebudeme schopni zajistit, aby výsledná situace byla taková, jakou ji chceme (nízké self-efficacy) (Bandura, 1977; Zimmerman, 2000). Dokonce ani vědomí toho, že potřebné schopnosti máme, není samo o sobě znakem vyšší self efficacy. Je totiž něco jiného vědět, že schopnosti máme, a něco jiného je být přesvědčen, že je budeme schopni úspěšně použít. Právě toto přesvědčení je podstatným faktorem stojícím za rozdílnou výkonností jedinců s podobnými schopnostmi (Bandura 1997).

U člověka lze měřit obecnou vnímanou účinnost vlastní osoby, ale patrně častěji se setkáváme s měřením self-efficacy v určitých oblastech, jako například vnímaná akademická účinnost. Self-efficacy nemusí totiž dosahovat stejných hodnot napříč dimenzemi. Je zřejmé, že sebedůvěra ve vlastní akci, která vede k cíli, může být značně jiná v případě, že se ptáme jednoho člověka na akademickou sféru, nebo na sportovní, či obecně fyzický výkon. Na obecnou self-efficacy je možné pohlížet jako na osobnostní dimenzi.

Vztah k osobní pohodě je u self-efficacy úzký. Lidé s vyšší self-efficacy mají tendenci dávat si vyšší cíle, mají tendenci spíše vyšších cílů dosáhnout, prožívají vyšší spokojenost. Naopak lidé s nižší self-efficacy jsou zranitelnější, náchylnější k depresím, sklouzávají k demotivaci, mají tendenci k nižšímu výkonu, k vyhoření (Abele & Spurk, 2009; Benight & Ciesla, 2011; Bandura, 1997; Skaalvik & Skaalvik, 2010; Schyns & von Collani, 2002).

Self efficacy je díky tomuto významným kognitivním zdrojem resilience (Benight & Cieslak, 2011).

2.1.8.9.4 Sebepojetí

I přesto, že o něco výše je kapitola o sebehodnocení, píše také o tématu sebepojetí obecně a řadím tuto kapitolu na stejnou hierarchickou úroveň ve struktuře práce. Sebepojetí je totiž také zkoumané komplexně, s důrazem na strukturu a konzistenci.

Jedním z příkladů může být zkoumání self-komplexity (Linville 1985, 1987). Větší self-komplexitu definuje Linville jako organizování vlastního přesvědčení o sobě do většího počtu aspektů, na sobě relativně nezávislých (Linville 1985 str 95). Linville předkládá, že velká self komplexita je jakýmsi tlumícím nástrojem pro emocionální zpracování událostí. Lidé s vyšší self-komplexitou jsou tak chráněni před stressovými událostmi, vliv neúspěchu na ně nepůsobí tak afektivně výrazně. Jsou méně náchylní k depresi, stavům smutku a úzkosti.

Toto tvrzení je jen těžko možné považovat za nezpochybnitelné. Přestože se setkáváme s výsledky potvrzujícím tento ochranný vliv self-komplexity, který koreluje s vyšší hodnotou osobní pohody zejména u lidí střetávajících se s nějakou zátěží (Schleicher & McConnell, 2005), dostává se nám i výsledků, zcela opačných, tedy kdy je vyšší osobní pohoda spojena s nižší self komplexitou (McConnell, Strain, Brown, & Rydell, 2009). Existují však i výzkumy, které reportují poslední možný vztah self-komplexity a osobní pohody. Tedy výzkumy, které žádný významný vztah mezi self-komplexitou a osobní pohodou nenalézají (Ryan, LaGuardia, & Rawsthorne, 2005).

Dalším významnou proměnnou vztaženou k sebepojetí je měření prožívaného rozdílu mezi ideálním a současným já, tedy self-diskrepance. To, že větší vzdálenost mezi tím, jaký by člověk rád byl, a tím, jak své já aktuálně prožívá, je spojena s nárůstem negativních emocí, není těžké odvodit (Higgins, 1989). A řada výsledků tento vztah potvrzuje (McDaniel & Grice, 2008). Výzkum je proto také veden směrem k odhalování významu konkrétních typů přesvědčení o sobě a ideálu a jejich struktuře.

Reich, Kessel a Bernieri (2013) uvádějí pojmy self diskrepance, self kongruence a self-concept clarity (jasnost sebepojetí) jako synonyma, či alespoň termíny referující o víceméně totožném teoretickém konstruktu. Dle mého názoru je však na místě jasnost sebepojetí oddělit. Jedná se o koncept, který daleko spíše než rozdíl ideálního a současného stavu referuje o tom, jak jasnou má člověk o sobě představu, jak konzistentně se prožívá v čase, jak si je jistý sám sebou, tím, kým je a jakým je. Campbell a kol. (1996) nachází korelaci ($r=0,64$) jasnosti sebepojetí se sebehodnocením. Což je samozřejmě korelace vysoká, ale přeci jen je vidět, že se jedná o odlišitelné konstrukty. V případě jasnosti sebepojetí je patrný malý důraz na hodnotící dimenzi. Campbell také našel silnou korelaci jasnosti sebepojetí s neuroticismem (negativní) a pozitivní korelace s extravertizací, svědomitostí a přívětivostí. Cross, Gore a Morris (2003) našli souvislost mezi self konzistencí a osobní pohodou, avšak self konzistence se ukázala dobrým prediktorem pouze ve svých nízkých hodnotách.

Výsledky výzkumů však konzistentně ukazují na pozitivní vztah mez self jasností sebepojetí, sebehodnocením a aspekty osobní pohody (Wu, Watkins, & Hattie, 2010; Usborne & Taylor, 2010; Vartanian & Dey, 2013; Ritchie, Sedikides, Wildschut Arndt, & Gidron, 2011).

2.1.9 Přístupy k měření osobní pohody

Přístupů k měření osobní pohody je vícero. Konkrétní použité metody ve výzkumu často odrážejí teoretický rámec, v němž je pojmání osobní pohody v daném výzkumu zakotveno. Kategorizace metod je tak obtížná. Kebza a Šolcová (2005) dělí metody zjišťování osobní pohody do těchto kategorií.

1) Metody zaměřující se na diagnostiku dimenzí osobní pohody. Sem řadí například škály Ryff, zjišťující úroveň v jí zkonstruovaných šesti dimenzích psychologické osobní pohody.

2) Metody zaměřující se na zjišťování štěstí a obecně pozitivních emocí. Do této kategorie by bylo možné řadit metody jako Authentic Happiness Inventory, Subjective Happiness Scale či Fordyce's Happiness Scale. K této skupině metod také Kebza a Šolcová připojují nástroje zaměřující se na zjišťování poměru pozitivních a negativních emocí.

3) Metody zjišťující úroveň životní spokojenosti. V této kategorii je dle mého studia literatury zdaleka nejpoužívanějším nástrojem jak v zahraničí, tak v České republice metoda Life Satisfaction Scale, která byla použita i v brněnském longitudinálním výzkumu celoživotního vývoje (Blatný et al., 2015). Další kategorie, které Kebza a Šolcová uvádějí, odrážejí variabilitu v tom, jak široce je osobní pohoda pojímána. Dle mého názoru následující kategorie reprezentují právě širší pohled na osobní pohodu, do kterého se vejde řada konstruktů. Myslím, že toto rozdělení užšího a širšího pojmání pohledu na osobní pohodu není nijak ostré, ale reflektuje to, zdali například koncepty jako sebehodnocení, sebepojetí nebo self efficacy jsou řazeny pod osobní pohodu, nebo pojímány samostatně. Tuto nejednoznačnost v šíři záběru reflektují například Levin a Chatters (1998), v jejichž vysvětlení se však značí nejednoznačnost pojmů. Zastřešující širokou kategorií objímající i všechny zmiňované konstrukty, jako self-efficacy a další nazývají totiž subjektivní osobní pohoda (subjective well-being). Nemají však na mysli poměrně jednoznačně definovaný koncept hédonické osobní pohody, jehož vedoucím

představitelem je Ed Diener, ale pojmem subjektivní osobní pohoda odlišují přístup, který závisí na subjektivní výpovědi dotazovaného. V opozitu či spíše komplementaritě k tomuto je pak přístup zjišťující osobní pohodu z objektivních ukazatelů, jako je výše příjmu či lékařské záznamy.

Dalšími kategorie, které Kebza Šolcová popisují, jsou tedy

4) metody zabývající se měřením kvality života (quality of life)

5) metody zabývající se osobním růstem,

6) metody zabývající se atribučními styly a

7) ostatní metody, které mají vztah k nějaké dimenzi osobní pohody, jako úroveň prožívané naděje nebo vyjadřování vděčnosti. Do této kategorie by se patrně daly zařadit i nástroje na zjišťování optimismu.

Ve shodě s Levinem a Chattersovou pracují Conceição a Bandura (2008) pouze s dvěma kategoriemi, a sice *subjektivní* a *objektivní* metody měření osobní pohody. Jejich rozdělení všechny běžně užívané metody k měření jak hédonicky, tak eudamonicky pojímané osobní pohody řadí do jedné kategorie, charakteristické tím, že sám člověk je hodnotitelem. Do objektivních metod řadí výhradně ekonomické ukazatele. Jejich pojmání well-being tak má v případě druhé kategorie blíže k čistě ekonomické osobní pohodě (economic well-being), welfare či kvalitě života (quality of life).

McDowellovo (2006) rozdělení odkazuje k jeho větší akcentaci well-being jako nedílné složky zdraví. Metody zjišťování osobní pohody rozděluje do čtyř kategorií. Do první řadí krátké screeningové škály, zjišťující psychologický distress z přítomnosti jeho symptomů. Do druhé kategorie řadí metody pro zjišťování pozitivních a negativních afektů, případně jejich poměru. Ve třetí kategorii se nacházejí metody měření životní spokojenosti a čtvrtou kategorií vyhrazuje pro nástroje kombinující přístup používaný v průzkumech (survey) s klinickými nástroji.

Schwar a kol. (2009) uvádějí rozdělení metod zjišťujících míru prožívaného štěstí při určitých aktivitách. Jedná se tedy o rozdělení pouze těch metod, které cílí na hédonický aspekt osobní pohody. Za prvé jsou to metody, které zjišťují míru prožívaného štěstí, které člověk hodnotí v globálu, i pokud je vztahované ke konkrétním aktivitám. (Zeptáme se člověka např. na to, jak dobře se cítí v zaměstnání, nebo když se věnuje svému zahradnickému koníčku.) Ve druhé kategorii jsou metody, které zjišťují, jak se člověk cítil v určité chvíli, ale ptáme se retrospektivně. (Mohli bychom se člověka zeptat, jak se dnes cítil v práci.) Do této kategorie patří Day Reconstruction Method nebo pro málo frekventované události vhodnější Event Reconstruction Method. Třetí metodou je ta,

kdy se ptáme, jak se člověk cítí v určité chvíli a ptáme se ho právě v onu chvíli. (Pošleme člověku sms do práce, aby nám napsal, jak se právě cítí.) Autorem této metody (Experience Sampling Method) je Mihaly Csikszentmihalyi.

Ačkoli například metoda experience sampling je příznačná především pro svěbytný postup ve výzkumu a teoretickém pojmání štěstí Csikszentmihalyiho, je toto rozdělení důležité, protože použití těchto různých způsobů k měření štěstí přineslo významný poznatek o tom, že výpovědi o prožívaných emocích, zejména míra jejich intenzity, se liší v okamžitých záznamech a při zpětném hodnocení, zejména pokud člověk není směřován k evaluaci konkrétních zážitků, ale jeho hodnocení je obecné (Robinson & Clore, 2002; Gilbert & Ebert, 2002).

2.2 Moderní teorie celoživotního vývoje

Moderní teorie celoživotního vývoje jsou skupinou teorií, jež lze rozlišit oproti referenční skupině tzv. *klasických*. Tyto klasické teorie se označují též jako stadiální proto, že se soustředily především na identifikaci a popsaní jednotlivých konkrétních stadií a s nimi spojených vývojových úkolů v průběhu lidského života. Stadia byla pokládána za univerzální a jejich pořadí neměnné. Mezi tyto teorie patří Freudova teorie psychosexuálního vývoje, Eriksonova teorie psychosociálního vývoje, Vygotského teorie sociálního vývoje a další.

V popředí zájmu moderních teorií je na druhé straně integrace procesů, které člověk během života používá. Popisují vývoj pomocí určitých principů. Ony principy jsou pak v teoriích tím, co vysvětluje lidské chování v závislosti na vlivech, které na člověka působí. Axiomem moderních teorií je to, že vývoj probíhá celoživotně, a není tak ukončen dospělostí či dosažením plné zralosti (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). Samozřejmě i některé klasické teorie se věnovaly lidskému vývoji od narození až do smrti, jako například Eriksonova. V moderních teoriích se však daleko více akcentuje, že vývoj neznamena vždy růst a že naopak můžeme popisovat způsoby, jakými se lidé vyrovnávají se ztrátami a jakých prostředků k jejich managementu využívají.

Moderní teorie vývoje bývají označovány za oblast life-span (developmental) psychologie. Ono „life-span“ je odlišujícím znakem od vývojové psychologie. Dává najevo, že nás zajímá celé období od narození do smrti a že toto období je zkoumáno

jako celek, kde každý budoucí bod je provázán s tím, co mu předcházelo, je výsledkem předchozího vývoje. Vývoj je považován za výsledek dynamické souhry různých biologických a kulturních faktorů v kombinaci s různými úrovněmi vývoje (Švancara, 2012). Označení life-span, jak Švancara uvádí, nemá jednotný a přesný překlad do češtiny. Můžeme narazit na termíny *cesta životem*, *životní dráha*, *biodromální vývoj* či ve slovenském prostředí na neologismus *vekovost*. Ve své práci používám označení *psychologie celoživotního vývoje*.

Ať už použijeme jakýkoli termín, mluvíme o multidisciplinární vědecké oblasti zformované v druhé polovině 20. století zabývající se lidským životem. Je to tedy oblast, jejíž zaměření není centrováno na dětský věk (vývojová psychologie) ani na stáří (gerontologie). Jejím zájmem je proces vývoje s velkým zaměřením na pozitivní fungování a úspěšné vyrovnávání se se ztrátami. O psychologii celoživotního vývoje přes její široké a rozmanité teoretické zázemí, můžeme říci, že akcentuje vícesměrnost změn, které u člověka probíhají. Bere na zřetel také specifickou různost různých oblastí. Člověk nikdy není stejně úspěšný a stejně rozvinutý ve všech doménách. Uvažuje souhru různých faktorů, které dávají vzniknout individuálním rozdílům, což souvisí s předpokládanou plasticitou vývoje a hledáním jejich hranic (Švancara, 2012).

Moderní teorie dělí Pulkkinen a Caspi (2002) do dvou základních skupin na *life-span* a *life-course* teorie. Tyto dvě skupiny teorií se od sebe odlišují významem, jež přikládají psychologickým respektive sociologickým charakteristikám. Life-span teorie staví do popředí psychologické charakteristiky, jako např. zvládání stresu či adaptace. Life-course teorie, v češtině označované také jako modely životní dráhy, naproti tomu nacházejí jádro vysvětlení lidského chování a vývoje v sociologických charakteristikách, jako je věková kohorta, do které člověk spadá a s tím spojený vliv historických událostí, sociální role, geografické umístění atd. Přestože sociologicko-psychologický úhel pohledu je tím, co moderní teorie dělí na dvě skupiny, není ani jedna z nich rigidně zaměřená na pole pouze individuálních či pouze společenských vlivů a charakteristik. Teorií, jejíž konstrukce je psychologická, avšak integruje do sebe a dává značný prostor společenským vlivům je:

2.2.1 Lifespanová teorie Paula Baltese

Life spanová teorie Paula Baltese je patrně nejvýznamnější z nových psychologických orientovaných vývojových modelů, přestože ji Baltes za teorii nepokládá. Baltes se snaží o vytvoření a empirické zkoumání jakéhosi pole odbornosti, zaměření, jímž je celoživotní vývoj. Toto pole vědecké působnosti, podobně jako třeba vývojová psychologie (v klasickém zaměření na dětský vývoj) nebo gerontologie nemůže mít konkrétní jednu teorii (Baltes, 1987). Baltes však vědecké poznání určitým způsobem sumarizuje, třídí, vytváří metateorii, která ovšem samozřejmě stojí na určitých předpokladech, a proto je sama teorií, jako každá metateorie. Pro Baltese je life-spanová teorie přístupem sjednocujícím, integrujícím skupinu perspektiv, které samy o sobě sice přinášejí určité vysvětlení, ale ne zcela dostatečné, ne dosti komplexní. Baltes jmenuje 7 konceptů a z nich vycházející předpoklady, jež jsou implementovány do life-span teorie. Předpoklady, které uvádí, jsou:

- 1) Vývoj probíhá po celý život, a to jak v podobě kumulativních, tak inovativních procesů.
- 2) Mnohoseměrnost. Změny v jednom okamžiku jdou různými směry i v rámci jedné domény. V konkrétním životním období zaznamenáváme vyšší úroveň fungování v případě jednoho typu chování, zároveň se však potýkáme se stagnací v případě typu jiného. S tím souvisí skutečnost, že
- 3) vývoj není pouze přibývajícím růst, ale jedná se vždy o proces růstu i ztráty. Což je vymezení proti těm vývojovým teoriím, které se zaměřovaly na dobu od narození po dospělost a vývoj chápaly pouze jako naplnění vrozených dispozic, pouze jako zrání. Zároveň je to také vymezení vůči biologickému pohledu na stárnutí jako na proces pouze úbytku.
- 4) Plasticita. Různorodost okolních podmínek umožňuje, aby člověk šel ve svém vývoji různými cestami. Baltes má zde na mysli intraindividuální plasticitu, ovlivňovanou okolními vlivy a jejich subjektivním obrazem a zpracováním.
- 5) Zakotvenost v čase. Zde už je cíleno nejen na individuality, ale i na věkové kohorty, jejichž vývoji dává směr nejen individuální zkušenost, jak je zmíněno výše, ale také konkrétní historický, politický, kulturní a sociální kontext.
- 6) Paradigma kontextualismu. Kontextualismem myslí Bales to, že aktuální stav a směr vývoje je vždy dán souhrou normativních událostí vztažených k věku, normativních

událostí vztažených k historickému kontextu a nenormativních událostí. O tomto rozdělení podrobněji níže.

7) Oblast zkoumání celoživotního vývoje je multidisciplinárním tématem. Baltes uznává, že na člověka působí během životního vývoje celá řada vlivů. Už jen to, že zavrhuje jednostranné puristické zaměření, nepřekračující perspektivu jedné konkrétní teorie, vypovídá o tom, že je otevřen tomu, aby life-span psychologie byla tématem, u kterého se setkávají psychologové, sociologové, lékaři antropologové a další.

Dynamika vývoje jako procesu adaptivního řízení zisků versus ztrát je zajišťována mechanismy selekce, optimalizace a kompenzace. Model SOC (selection, optimization, compensation) je vlastně obecnou teorií proaktivního a adaptivního vývoje, která vysvětluje, jak jsou zdroje pro vývoj získávány a jak jsou přerozdělovány, a to i v případě, že je jich nedostatek (Baltes, et al., 2006 str. 591.).

SOC model je tím, co má zajišťovat úspěšný vývoj (successful development) či vztaženo k pozdnímu věku úspěšné stárnutí (successful aging), a pomáhat tak udržovat hladinu fungování i přes klesající množství či velikost zdrojů.

Selekce je mechanismus, který určuje směřování vývoje, zajišťuje volbu cílů v závislosti na našich přáních, potřebách, ale zároveň také možnostech, zdrojích a požadavcích okolí. Rozlišují se dva typy selekce a sice, *zvolená selekce* a *selekce založená na ztrátě*.

Zvolená selekce je poháněna vnitřní motivací k něčemu, co nás přitahuje. Je to selekce, která vybírá cíle, redukuje je, abychom v těch vybraných mohli postoupit na vyšší úroveň fungování. Úkolem zvolené selekce je tedy pomáhat růstu tím, že se nezahltíme příliš mnoha cíli, ale specializujeme se a dosahujeme rychlejšího postupu v těch zvolených.

Selekce založená na ztrátě přichází ke slovu tehdy, když naše zdroje přestávají být dostatečné pro naplňování všech našich cílů. Jejím úkolem je v této situaci volba těch nejdůležitějších cílů a s tím spojená přestavba hierarchie cílů. Dále do této vynucené selekce spadá modifikace cílů, tedy přizpůsobení cílů aktuálním možnostem či volba zcela nových cílů odpovídajících současným zdrojům. Přestože mluvíme o úbytku schopností, neznamená to, že pokud začneme tuto selekci používat, jedná se pouze o řízený pád. Úbytek zdrojů v jedné oblasti může být doprovázen objevením se zdrojům v jiné, a proto tedy adaptujeme naše cíle na nově vzniklou situaci. I pokud ve stáří klesá většina našich zdrojů, tato selekce nám pomáhá bránit se subjektivnímu pocitu úbytku.

Optimalizace je proces nasedající na selekci. Ve chvíli, kdy jsme se rozhodli, o jaký cíl budeme usilovat, se můžeme soustředit na to, jak ho nejlépe dosáhnout. Optimalizací je

myšleno přizpůsobení sebe či okolí pro vytvoření co nejlepších podmínek a zdrojů pro dosažení cíle. Mezi její prostředky patří věnování se cíli a k němu vedoucím dílčím cílům. Učení se novým schopnostem a dovednostem, které nám k němu mohou pomoci. Procvičování nových i starých schopností. Všechna tato snaha vyžaduje čas a energii, ty jsou tak základními a velmi univerzálními proměnnými, s nimiž operujeme v procesu optimalizace. Můžeme však najít i způsoby optimalizace, které čas nevyžadují, typicky jsou to změny v organizaci a struktuře.

Kompenzace je proces, který se stejně jako selekce založená na ztrátě dostává do hry ve chvíli, kdy zdroje přestávají odpovídat cílům. Rozdíl je však v tom, že při nedostatečných zdrojích pro daný cíl je funkcí selekce vybrat cíl, na který zdroje stačí. Naopak kompenzace nemanipuluje s cílem, ale se zdroji. Snaží se maximálně vybudit stávající zdroje, aby mohlo být cíle stále dosahováno. Základním prostředkem je tedy zvýšená snaha, více věnovaného času dosavadním zdrojům, aktivace dosud nepoužívaných zdrojů či vytvoření zcela nového způsobu dosažení cíle, na který zdroje stačí. Pokud je cílem seniora např. číst knihy oblíbeného autora, může se stát, že zdroje přestávají stačit – zrak se zhoršuje a on na text přestává vidět. Může pokračovat ve čtení beze změny, ale protože se mu některá písmena špatně rozeznávají, bude mu to trvat déle, ale knihu přečte. Zvyšuje tedy snahu a využití stávajících zdrojů. Může zapojit nové zdroje – zlepšit světelné podmínky pro čtení či používat lupu. Nebo může zcela změnit cestu, kterou se k cíli dostává, a začít používat audioknihy.

Míra využívání procesů SOC má vztah k věku. Baltes a kol. (2006) uvádějí, že od mládí se využívání všech procesů zvyšuje a dosahuje nejvyšší míry ve středním věku. V seniorském věku už se však setkáváme s opětovným poklesem vyjma zvolené selekce, která dále roste. Využití selekce založené na ztrátě, podobně jako procesů optimalizace a kompenzace s přibývajícím věkem však ubývá. Využití těchto procesů pozitivně koreluje s osobní pohodou, stejně jako s dalšími indikátory úspěšného vývoje ve vyšším věku.

Model SOC popisuje psychické procesy, ovšem jak bylo již řečeno, teorie life-span psychologie Paula Baltese vtahuje do hry i společenské vlivy. Ty samozřejmě poskytují materiál na který se selekce, optimalizace a kompenzace aplikují.

Baltes rozlišuje 3 typy vlivů ve vývoji jedince. 1) normativní vlivy, které jsou ovlivněny lidským věkem, 2) normativní vlivy, které jsou ovlivněny historií 3) nenormativní vlivy životních událostí.

Vlivy založení na věku jsou takové, které souvisí s chronologickým stářím člověka. Tyto události korelují především s věkem, a proto mají normativní vliv a přispívají na jedné straně k podobnosti, na druhou stranu je vliv i těchto událostí moderován dalšími proměnnými, jak na straně individua, tak okolí, takže slouží i diverzitě vývoje. Mluvíme o událostech, na které má vliv a) biologické zrání b) vliv společnosti a socializace. Příkladem může být nástup školní docházky.

Vlivy založené na historickém čase zahrnují faktory okolí i faktory biologické (Baltes, 1987.) Jsou to události, které spadají do konkrétního historické doby, a ovlivňují tak velmi podobným způsobem kohorty lidí. Napadnou nás v první řadě takové události jako válka, ekonomická krize, epidemie, revoluce. To jsou všechno události, které měly na konkrétní kohorty velmi podobný vliv. Vlivy všech těchto událostí však řadí Baltes (Baltes, 1987; Baltes et al., 2006) pouze do jedné podkategorie. Jsou to totiž události, které jsou úzce vázány na jedno časové období. Víceméně o nich můžeme říct, že jsou to události, které se stanou a dále nepokračují, jsou jednorázové, přestože se může jednat o válku trvající několik let. Druhou kategorií historicky podmíněných vlivů jsou ty, které působí na dlouhodobém, kontinuálním podkladě. U vlivů spojených s věkem jsem uvedl jako příklad začátek školní docházky. To je ovšem příklad nejednoznačný, právě proto jsem ho však použil. Ilustruje totiž kontextualismus této teorie, tedy názor, že vývoj je vždy určován souhrnem všech typů vlivů. Nástup školní docházky je ve vyspělém světě normativním vlivem založeným na věku, protože tato událost se děje ve věku okolo 6 let. To, že je to právě šest let, že alespoň v České republice je povinná docházka 9 let, to jakým způsobem výuka probíhá, to, že vůbec do školy chodíme, je výsledkem vývoje vzdělávacího systému, který se neustále mění. Systém moderního institucionálního vzdělávání má již několik set let vliv na vývoj člověka, to v jaké podobě tento vliv zastihneme je však otázkou historického času. Podobně Flynnův efekt patrně ilustruje, že okolní svět je stále více kognitivně náročný. Do druhé kategorie dějinných vlivů tak spadá vliv aktuální kultury, která je každé desetiletí trochu jiná, ačkoli to není změna, které si všímáme tak jako zhroucení burzy či prožití válečného konfliktu.

Neenormativní vlivy zahrnují také faktory biologické a environmentální. Jsou to vlivy všech *našich* životních událostí. Tyto vlivy reflektují jedinečnou individualitu a jedinečné prostředí, se kterým se každý setkává. Patří sem tedy všechny události od zlomení ruky, výhry ve školní soutěži až ke spokojenosti v zaměstnání, rozvodu, smrti partnera, narození dětí atd.

2.2.2 Lifespanová teorie kontroly

Lifespanová teorie kontroly vychází z Baltesova modelu. Na svém počátku byla teorie pouze jistým upravením modelu SOC. Teorie rozlišuje dvojí kontrolu: primární a sekundární. Vymezení kontrol je definováno jejich cílem. Primární kontrola směřuje do okolního prostředí a sekundární kontrola směřuje k self. Jinými slovy primární kontrola je ovlivňování okolního světa a přetváření ho dle našich cílů a potřeb a naopak sekundární kontrola znamená, to že upravujeme sami sebe podle okolí. Primární i sekundární kontrola mohou jednat prostředky jak akce, tak kognice, typicky však okolí ovlivňujeme akcí a ve vztahu k sobě používáme kognici (Heckhausen & Schulz, 1995). Autoři zdůrazňují význam primární kontroly nad kontrolou sekundární. Pouze akce směřované do okolí nám mohou zajistit dosahování cílů a pokračování ve vývoji. Primární kontrola má vyšší adaptivní hodnotu. Podle autorů teorie souvisí uplatnění sekundární kontroly se dvěma omezeními, se kterými se lidé potýkají, což je tendence k chybám a potřeba selektivity při dosahování cílů (Heckhausen & Schulz, 1995.) Sekundární kontrola pomáhá selektivně nástroji, jako jsou zatraktivnější vybraného cíle, vyvážení se z postupu u zavrhnutých cílů, tvorbou či úpravou přesvědčení o sobě či o úkolu atd.

Významnou hodnotou sekundární kontroly je její kompenzační úloha. Pokud selžeme v důležitém úkolu, je to především selhání primární kontroly. Na sekundární kontrole v takovém okamžiku je, aby situaci zachránila a ona nesehlala. Pokud sekundární kontrola zafunguje dobře, přehodnotí např. důležitost úkolu a člověk si řekne, že selhání v tomto úkolu není podstatné. Můžeme také použít šťastnou atribuci, řekneme si, že úkol byl důležitý a těžký, ale kvůli hloupé náhodě se nepovedl. Můžeme situaci vnímat tak, že se nám věc nepovedla, ale bylo to těsné, na podruhé už to určitě zvládneme, tuhle výzvu, musíme pokořit. Pokud však sekundární kontrola situaci nezvládne, upadneme (například) do deprese. Deprese vede k útlumu veškeré aktivity a tedy útlumu motivace pro primární kontrolu. Na tomto příkladu vidíme zpětnovazebný proces ovlivňování primární a sekundární kontroly. V tomto případě vede selhání primární kontroly k selhání kontroly sekundární a to dále zhoršuje fungování primární kontroly. Cesta je tedy obousměrná a obě kontroly se navzájem ovlivňují.

Heckhausen a Schulz (1996) rozlišují tři typy selhání či náročných situací, ve kterých se kompenzace uplatňuje. A) Normativní zážitky selhání, které se dějí, když se lidé pokoušejí rozšířit své kompetence. B) Úbytky ve vývoji související se stářím. C) Nenormativní negativní události. Zážitky selhání mohou podkopávat, ohrožovat dosavadní dosažené kompetence, a proto jsou kompenzační mechanismy nutné pro jejich obnovu a zachování. Naopak zážitky úspěchu pomáhají udržovat dosažené kompetence a rozvíjet nové (Heckhausen & Schulz 96).

Procesy selekce a kompenzace používá pro optimalizaci vývoje jak primární, tak i sekundární kontrola. Toto dvojí dělení primární kontrola x sekundární kontrola a selekce x optimalizace tak vytváří 4 kategorie.

Primární selektivní kontrola zahrnuje zaměřenou činnost a použití zdrojů směrem k cíli. Jedná se o investici snahy, času, dovedností, procvičování jednotlivých úkonů, cestu k instrumentálním cílům a učení se dovedností, jež nám mohou k cíli pomoci.

Sekundární selektivní kontrola spočívá ve vnitřních reprezentacích vztahených k cíli, jako je hodnota, kterou cíli přiřítáme, domnělé následky dosažení cíle, hodnota, kterou přiřítáme nevybraným cestám – cílům, za kterými nepostupujeme atd. Jde tedy zejména o to, podporovat motivaci pro primární kontrolu tím, že cíl bude v naší reprezentaci co nejlákavější a ostatní varianty naopak méně atraktivní.

Kompenzační primární kontrola je proces přicházející ke slovu ve chvíli, kdy fyzické či kognitivní zdroje nejsou dostatečné pro pokrytí cíle. S touto situací se setkáváme ve stáří, kvůli úbytku, který je s pozdějším věkem spojen, ale i během dětského věku, kvůli nedostatečné zralosti. Nemusí se však jednat jen o biologicky podmíněnou ztrátu. S nedostatkem zdrojů pro zdolání cíle se setkáváme i kdykoli během života, kdy dobře neovládáme zrovna tu dovednost, která by se nám v danou dobu hodila. Tato kategorie se tak sestává z úprav prostředí, které zajistí dosažení cíle i přesto, že naše zdroje nejsou ideální. Opět můžeme jako příklad uvést lupu pro seniora se zhoršujícím se zrakem.

Kompenzační sekundární kontrola má za úkol tlumit negativní efekty neúspěchu, a zabránit tak demotivovanosti pro primární kontrolu. Tento mechanismus je již popsán výše (Heckhausen & Schulz 1996).

Využití primárních a sekundárních procesů se během života liší. Jako první začnou lidé využívat proces primární kontroly. Heckhausen a Schulz (1996) uvádějí, že aktivity směřující do okolí s očekáváním následků tohoto jednání jsou dítěti vlastní již na počátku života.

Možnost ovlivnění okolí akcemi primární kontroly během dětského vývoje prudce roste, primární kontrola podporuje zdárný vývoj. Je také nezbytná pro rozvoj pocitu naší kompetence. Sekundární kontrola začne být potřeba mezi třetím a čtvrtým rokem, kdy je dítě schopné adekvátně emočně zareagovat na neúspěch a ten potřebuje také adekvátně zpracovat. Je zřejmé, že sekundární kontrola nemůže být proces funkční od narození. Je to proces, který směřuju k self, a je tedy možný až po vynoření se self. Během celého dětství, dospívání i rané dospělosti si neustále obohacujeme portfolio strategií, které spadají do procesu primární nebo sekundární kontroly. V pozdní dospělosti a stáří se potýkáme s omezením zdrojů, a tím více musíme využívat kompenzačních mechanismů. Stoupající důležitost kompenzace jde v ruku v ruce s využitím sekundárních procesů kontroly. Naopak procesy primární kontroly nemají tolik příležitostí k uplatnění a jejich využití upadá. Využití strategií primární kontroly tak během života opisuje křivku obráceného U (Heckhausen & Schulz 1996).

2.2.3 Teorie jednání

Teorie jednání je dílem německého psychologa Jochena Brandtstadtera. Podobně jako teorie Heckhausen a Schulze vychází původně z práce Paula Baltese. S teorií kontroly sdílí však více než teoretické základy. Model Brandtstadtera také popisuje dva procesy, které člověk používá, aby redukoval vzdálenost mezi žádaným stavem self a stavem aktuálním, při dosahování vývojových úkolů a cílů během života (Brandtstädter & Rothermund, 2002). Jedná se o procesy regulace self. Tyto procesy nazývá *asimilace* a *akomodace*. V krátkosti je možné je definovat tak, že asimilace je mód, který se snaží diskrepanci mezi současným a žádaným stavem snížit tím, že zapojí všechny dostupné mechanismy k tomu, aby bylo žádaného stavu dosaženo. Akomodace je mód, který tento rozdíl snižuje tím, že cíle sníží, změní či se z nich vyváže (Brandtstadter & Rothermund, 2002).

Není nijak překvapujícím, že jak Brandstadter a Renner (1990) dokládají, strategie asimilace je s věkem využívána méně a naopak akomodace, též nazývaná flexibilitou v přijímání a opouštění cílů, začíná hrát významnější roli.

Do asimilačního modu se vejde obrovská paleta činností, podle toho, k dosažení jakého cíle mají sloužit. Zcela jiné aktivity budou zapotřebí, pokud si člověk umíní, že uzvedne 120 Kg, než když se rozhodne naučit se španělsky. Asimilační aktivity mohou mít

preventivní, korektivní či optimalizační charakter. Mohou sloužit zcela konkrétním ohraničením cílům, nebo mohou směřovat k zásadnějším změnám na úrovni životního stylu (Brandtstadter & Rothermund, 2002).

Tím, co je v základu asimilace, je sebekultivace a self-efficacy (Brandtstadter & Renner, 1990).

Asimilační aktivity mohou směřovat k cílům, které mají charakter růstu - postupu dopředu, mohou zajišťovat cíl, jež má hodnotu udržení stávajícího stavu, nebo mohou zajišťovat dosahování kompenzačních cílů. Je zřejmé, že směrem od rané dospělosti ke stáří ctí hlavní zaměření asimilačních aktivit uvedené pořadí. Hlavními mechanismy se, kterými operuje asimilační mód, jsou nepolevující úsilí o dosažení cíle, přetrvávající zaangažovanost v úkolu, korektivní a kompenzatorní snahy o dosažení cíle (který sám o sobě ovšem nemusí mít kompenzatorní význam, o jakém bylo hovořeno; adjektivum kompenzatorní zde vyjadřuje variabilitu cest k cíli, ať už k jakémukoli) a mobilizace zdrojů využitelných pro dosažení cíle (Brandtstadter & Rothermund, 2002).

V případě akomodačního modu cítíme velkou kompenzační hodnotu a funkci. Je to však proces, který se neuplatňuje pouze při nezadržitelném úbytku, ale je funkční a potřebný celý život. Při porovnání s modelem SOC bychom akomodačním aktivitám mohli přiřknout nejen kompenzační, ale i selektivní hodnotu. Hlavními prostředky, jež využívá akomodace, jsou přizpůsobení cíle omezením, přehodnocení ztrát a nalezení v nich pozitivní hodnoty a přesměrování zdrojů k novým, dosažitelným cílům (Brandtstadter & Rothermund, 2002).

Kromě asimilace a akomodace popisuje teorie jednání ještě jeden odlišný druh procesů, které nazývá imunizace. Tyto procesy mohou být poslední možností, když asimilace ani akomodace nepřinesly úspěšné řešení (Millová, 2012a). Imunizace je jakýmsi obranným mechanismem, chránícím self. Její prací je interpretovat realitu tak, aby nedocházelo k self-diskrepanci, tedy k narušení ustáleného obrazu sebe sama, aby nebylo zasaženo sebehodnocení, aby byl podporován dobrý obraz self (Brandtstadter & Greve, 1994; Millová, 2012a; Poulin, Haase, & Heckhausen, 2005).

Brandtstadter rozlišuje dva typy imunizace, imunizaci zaměřenou na fakta a imunizaci zaměřenou na představu. V případě prvně zmíněné jde o interpretaci dat takovým způsobem, aby odpovídala současné funkční představě, nezpůsobovala diskrepanci a tím určité ohrožení. Důkazy však mohou dostoupit takové váhy, že není možné dále je překrucovat, a v tom případě je nutné zapojit imunizaci zaměřenou na představu. Tato imunizace není zaměřená na vnější důkazy, ale na představu o sobě.

Hlavními prostředky imunizace tak jsou self-protektivní, eufemistické interpretace či popření (dat, která se „nehodí“). Imunizační procesy se však do určité míry vylučují s procesy asimilace a akomodace. Zapojení imunizace vede k utlumení asimilačních snah i akomodace cílů (Brandstadter & Greve, 1994).

Teorie jednání má s teorií kontroly mnoho společného, sama Heckhausen (Poulin et al., 2005) však upozorňuje na rozdíly, které vidí především ve funkci motivace a v dynamice procesů zaangažování a opouštění (engagement/disengagement) cílů.

Funkcí motivace je v případě Brandstadterovy teorie udržovat stabilní, celistvé self. Naopak teorie kontroly se na self nezaměřuje, jejím cílem je maximalizace primární kontroly v průběhu života. Touha po primární kontrole – touha ovládat a měnit prostředí dle své vůle – je dle Heckhausen a Schulze základním motivačním drivem, který zakládá specifitější motivační systémy. Tuto základní motivaci odůvodňují autoři evolučními argumenty, když říkají, že touhu po primární kontrole sdílí člověk (nejen) s dalšími savci. Sdílí ji proto, že právě skrze primární kontrolu může člověk naplnit základní biologické potřeby, jež jsou evolučně dané a evoluci slouží (Poulin et al., 2005).

Druhým rozdílem, který spatřuje Heckhausen mezi teorií kontroly a teorií jednání, je oblast stanovování, zavázání se a opouštění cíle. U teorie jednání je cílem procesů akomodace asimilace odstranit rozpor mezi současným stavem a stavem, o který člověk usiluje. Tento rozpor zakládá motivaci ho odstranit. Rozdíl mezi současným a chtěným stavem je možné snížit přiblížením současného stavu cílovému (asimilace) nebo přiblížením představy cílového stavu blíže k tomu současnému (akomodace). Asimilace a akomodace jsou tedy procesy, které jsou si rovnocenné v tom, že oba mohou dojít cíle - snížení diskrepance, byť každý svou cestou. Jsou to procesy, které se vzájemně nevylučují, ale mohou působit i současně. Teorie kontroly však pojímá stanovení cíle, zavázání se cíli a jeho opuštění jako fáze jednoho motivačního cyklu s pevně daným pořadím. Na tyto fáze je zde nazíráno tak, že každá z nich je charakterizována změnami v kognitivních a motivačních procesech, jsou tedy významně odděleny.

2.2.4 Teorie životní dráhy Glenna Eldera

Elderova teorie je jednou hlavních teorií kladoucích důraz na sociologické charakteristiky, přestože vliv psychologických samozřejmě nepopírá. Elder píše, že to

jsou lidé, kteří si zvolí cestu, po které půjdou, ale volby nejsou činěny v sociálním vakuu. Historické vlivy modelují sociální trajektorii rodiny, vzdělání a práce a v tomto pořadí ovlivňují chování a dráhu vývoje. (Elder, 1998 str. 2)

Člověk tedy sice má možnost volby, ale volí pouze v rozmezí daném vnějšími podmínkami.

Okolí obklopující člověka a jeho vliv závisí v široké, avšak významné rovině na historickém čase a také místě. Elder rozlišuje tři časové dimenze prolínající se v životní dráze.

Historický čas je prostorem makroúrovně prostředí. To je ona nejširší báze, která nás ovlivňuje denně a tak silně, že si ji běžně neuvědomujeme. Protože, to co je pro nás samozřejmé, postřehneme až tehdy, setkáme-li se s něčím jiným. Běžně nás nenapadá, jak nás ovlivňuje, že jsme se nenarodili o dvě generace dříve nebo později. Každodenně si však uvědomuje běžné události našeho života, které nás potěší nebo naštvou a které se odehrávají na mikroúrovni, pro niž je rámcem životní čas.

Životní čas je vyjádřen chronologickým věkem. Tento věk je biopsychosociální dimenzí životní dráhy. Reflektuje osobní historii a její prožívání od narození do smrti.

Rodinný čas je vyjadřuje naši pozici vůči předcházejícím a následujícím generacím v rodině. Reflektuje významná stadia a události, kterými člověk prochází v kontextu rodiny, jako je například narození dětí či období „prázdného hnízda“.

(Mark, Fine, Frank & Fincham, 2013).

Zejména historický čas (spolu s místem) je činitelem, který dává vzniknout efektu kohorty a efektu období. Není těžké si domyslet, co je jimi myšleno. *Efekt kohorty* se dostavuje tehdy, je-li určitá věková kohorta znatelně ovlivněna něčím, čím není ovlivněna kohorta následující nebo předcházející. Reflektuje vliv, který specificky ovlivnil určitou skupinu lidí a působil podobným způsobem, protože se dostavil v (přibližně) stejném staří /životním čase/. Jedná se o vliv událostí zasazených v historickém čase, které jsou dostatečně jiné, než jaké působily na kohorty předchozí, a zároveň dostatečně silné, aby se o vlivu dalo hovořit. *Efekt období* se neomezuje na jednu kohortu, ale jedná se o vliv, který je víceméně stabilní u za sebou jdoucích kohort. Je to vliv, který určitou širší skupinu lidí narozených v různých letech odlišuje od lidí, na něž nepůsobil, a zároveň logicky přispívá k uniformitě u lidí v rámci onoho období (Elder, 1975).

Elder formuloval pět primárních principů, podle kterých probíhá vývoj, či lépe řečeno, jak on sám píše, pět principů, které popisují teoretický rámec - pozici, ze které je

k problému celoživotního vývoje v jeho teorii přistupováno. V konkrétnější rovině pak popisuje čtyři klíčové charakteristiky, které lze v lidském životě vystopovat. (Elder, 2006; Elder, Johnson, & Crosnoe, 2003). Klíčovými charakteristikami jsou sociální trasy, vývojové trajektorie, tranzice a body obratu.

Sociální trasy popisují podobu rodiny, práce, vzdělání, partnerství, bydlení a dalších charakteristik a všech možností v rámci těchto domén. Tyto trasy jsou aktuálně dostupnými cestami, po kterých člověk může jít. Podoba těchto tras, těchto možností je samozřejmě závislá na historickém čase a místě. Prostředí směr vývoje však nedeterminuje, člověk má stále na své směřování vliv a svůj vývoj svojí vlastní volbou ovlivňuje. Vývojové trasy jsou ve svých doménách obvykle vázány na věk.

Vývojové trajektorie Zatímco sociální trasy jsou spíše kontextem, vývojové trajektorie jsou vyjádřením dynamiky vývoje. Jsou vyjádřením konkrétního chování a úspěchů. Popisují změnu či období stálosti. Významným elementem tvořícím vývojové trajektorie jsou tranzice.

Tranzice Tranzice, jak lze z pojmu snadno vyvodit, popisují změnu – přesun. Z jedné role do druhé. Z jednoho období do druhého. Mluvíme zde například o nástupu do školy, příchodu rodičovství, vstupu do manželství atd. Jedná se o proces, který má dvě strany – opouštění starého stavu a započínání nového. Jedná se o samostatné události, které se odehrávají v relativně krátkém úseku (Elder 2006, str. 687)

Bod obratu Bod obratu podobně jako tranzice značí změnu. Představuje však podstatnější událost, která prostupuje životem člověka. Znamená změnu v nazírání na minulou zkušenost, v chování ve vnímání smyslu. Nejpodstatnějším rysem je patrně subjektivně pociťovaná změna v nasměrování životní dráhy. Objektívni události a změna chování nutně nemusí být tak velká, jako její subjektivní obraz.

Vraťme se k již zmíněným pěti principům vývoje. Výše popsané charakteristiky jsou oproti nim více deskriptivní, v těchto principech se však již značí teoretický přístup - míra důrazu, která je na určité faktory kladena.

1) **princip historického času a místa** – Výše je popsána role historického času, ten je však vždy pevně svázán s místem. Vliv konkrétního historického času působí na všechny aspekty života, ale je samozřejmě rozdíl, pokud na člověka působí rok 2016 v poklidném lázeňském městě v ČR nebo v kriminalitou nasycené a gangy ovládané čtvrti Sao Paula.

2) **princip načasování životů** – Tento princip popisuje souvislost mezi událostmi zasazenými v historickém čase a jejich různým vlivem, podle toho, v jakém věku člověka se dostaví. Např. mnoho úspěšných lidí popisuje ve svém životě osobu, která je výrazným způsobem ovlivnila a často nasměrovala do oboru působení. Je velmi dobře možné, že by se jejich životní dráha odvíjela po zcela jiné trajektorii, pokud by onoho člověka potkali o dva roky dříve, nebo později. Stejně tak válka, pro příklady historických vlivů vděčná událost, ovlivní člověka jinak, pokud se s ní potká v 5, nebo v 15 letech.

3) **princip vzájemné propojenosti lidských životů** - Tento princip popisuje jednak to, že život prožíváme zapleteni v sociálních sítích, které jsou samy o sobě zdrojem radosti, opory, zklamání, vzteku - celé škály emocí a kognic. Zároveň však sociální sítě překládají, zprostředkovávají vliv událostí, které nevznikly pouze v rovině sociálního vztahu. S negativní událostí se pravděpodobně vyrovnáme snáze, pokud máme milující podporující sociální zázemí, než pokud vnímáme své sociální vztahy jako nepřátelské.

4) **princip lidské činnosti v rozhodování a jednání** – V tomto principu je obsaženo přesvědčení, že vnější podmínky sice dráhu vývoje člověka ovlivňují, ale nedeterminují. Člověk není vláčen pouze tlaky okolí, ale je aktivní bytostí. Na dráhu svého života má vliv, jedná a rozhoduje se. V rámci možností, které jsou limitovány vnějšími podmínkami, si sám volí svou cestu. Svou aktivitou tak své okolí přetváří, a buduje si tak prostředí, včetně sociálního, které na něj následně působí.

5) **princip celoživotního vývoje** – Stanovisko společné celé diskutované skupině teorií, která se vůči vývojové psychologii vymezuje. Vývoj je zkoumán jako celoživotní proces.

Elderova teorie je prototypem teorie zaměřené sociologicky. Velmi dobře reprezentuje, čím se takovéto teorie liší od těch zaměřených primárně na psychologické charakteristiky. Vliv osobní jedinečnosti na dráhu vývoje nepopírá, přiznává člověku aktivní úlohu. Z teorie vyplývá, že zcela stejná situace povede u každého jedince k jinému zpracování a posunu individuálním směrem. Zároveň však cesty, kterými se můžeme vydat, jsou primárně omezené prostředím, ve kterém se nacházíme.

2.3 Úspěšný vývoj

Zájem o úspěšný vývoj a způsob jeho definice můžeme dát do přímé souvislosti as velkou vědeckou tranzicí od zaměřenosti na patologii k pozitivním aspektům lidského fungování, odehrávající se posledních zhruba 25 let. To, jak se vyvíjet úspěšně, jak zvládnout vývojové úkoly, bylo samozřejmě součástí mnoha významných vývojových teorií, které dnes můžeme označit za klasické. Zájem o pozitivní, úspěšný vývoj, který se odehrává v celku životní dráhy, je však doménou až nových teorií vývoje, které přenesly ohnisko zájmu z kritérií úspěšného vývoje na procesy, kterými se úspěšný vývoj realizuje (Ouwehand, de Ridder, & Bensing, 2007). I u tématu úspěšného vývoje je třeba zdůraznit interdisciplinaritu ve zkoumání této oblasti. Stojí tu vedle sebe a někdy se značně prolínají a doplňují hlediska (zejména) psychologická, sociologická a biologická.

Přestože, jak bylo psáno, psychologie celoživotního vývoje značně upustila od definování „norem“, které mají být splněny, určitá kritéria jsou samozřejmě potřeba. Bez definování úspěšného vývoje není v podstatě možný jeho výzkum. Existuje několik definic, které se na věc dívají z různého úhlu, a přitom si neodporují, proto je tato nekonzistence vědeckého názoru možná. Ony různé pohledy na úspěšný vývoj představují výše popisované teorie celoživotního vývoje stejně tak jako teorie klasické. Baltes optikou své teorie tak definuje úspěšný vývoj jako maximalizaci zisků a minimalizaci ztrát (Baltes et al., 2006 str. 570). Heckhausen vidí úspěšný (optimální) vývoj tam, kde dobře funguje primární a sekundární kontrola a tyto dvě jsou mezi sebou v žádoucím poměru. Brandtstädter zdůrazňuje udržování rovnováhy mezi asimilací a akomodací.

Určitá nekonzistence panuje i v terminologii. Ani termín úspěšný vývoj (successful development) není totiž používán výhradně. Další pojmy, s téměř stejným denotátem jsou positive development, optimal development a v případě zaměření na seniorský věk succesful aging.

Pulkkinen a Caspi (2002) rozdělují teoretické přístupy na tři kategorie: *modely růstu*, *lifespanové modely* a *modely životní dráhy*.

Modely růstu jsou velmi širokou kategorií, do které spadají stadiální teorie, stejně tak jako holisticky zaměřené humanitní teorie.

Lifespanové modely, jak již bylo popisováno, jsou ty, které se zaměřují na psychologické charakteristiky a mechanismy.

Modely životní dráhy naopak vycházejí zejména ze sociologických charakteristik.

Staudinger a Kunzmann (2005) nabízejí jiné dělení modelů úspěšného vývoje, když přicházejí s oddělením procesů *růstu* a *přizpůsobení*. Přístupy se tak dají dělit dle zaměřenosti na růst či přizpůsobení. Přizpůsobení, tedy v jazyce některých teorií adaptace, a růst vykazují během života různé trajektorie. Vyšší míra adaptace v dospělosti je normativním jevem spojeným s věkem, zatímco růst v určitém věku stagnuje a může klesat. Přizpůsobení vidí autorky jako adaptaci na nároky společnosti, na kritéria, která jsou dána zvenčí. Znakem přizpůsobení je hladké fungování ve společnosti, je zde zdůrazněna adaptivní hodnota. Jako zaměření na přizpůsobení uvádějí autorky dimenze PWB kontrola prostředí, sebepřijetí a pozitivní vztahy.

Růst je něčím více než přizpůsobením se, splněním potřebného. Je pohybem směrem k ideálu. Je to rozvíjení ctností jako moudrost či schopnost transcendence. Úspěšný vývoj je zde chápán jako osobní růst.

2.3.1 Dimenze úspěšného vývoje

Všechna výše zmíněná vymezení úspěšného vývoje neříkají téměř nic o tom, jak úspěšný vývoj měřit, jaká stanovit konkrétní kritéria pro jeho zachycení. Protože množství teoretických příspěvků do oblasti se vzájemně nepopírá, není velkého sporu o to, co do úspěšného vývoje spadá. Hechhausenovou a Schulz (1996) uvádějí jako kritéria úspěšného vývoje fungování na úrovni fyzické, kognitivní, intelektuální, afektivní a též rovinu sociálních vztahů. Baltes a Baltes (1990) uvádí seznam, ve kterém je fyzické a mentální zdraví, kognitivní fungování, sociální kompetence, produktivita, prožitek osobní kontroly a životní spokojenost. Baltes také přímo vyzývá k používání jak subjektivních, tak objektivních kritérií. Jak shrnují Freund a Riediger (2003), Baltes sice není prvním, kdo by přicházel s požadavkem integrace objektivních a subjektivních kritérií úspěšného životního vývoje, ale velkou měrou se zasloužil o to, že je tento postoj dnes široce přijímán.

Multikriteriální přístup je považován za vhodnější, protože jak namítá již Ryff na konci osmdesátých let, subjektivní osobní pohoda není dostatečně vhodným a komplexním nástrojem pro měření úspěšného fungování. Právě subjektivní osobní pohoda byla totiž

nejčastěji používaným nástrojem při jednokriteriálním přístupu k výzkumu úspěšného vývoje. Dnes se uplatňuje přístup multikriteriální, který reflektuje dvě základní dimenze identifikované v rámci úspěšného vývoje: *psychologické adaptivní fungování* a *sociální adaptivní fungování*. Psychologické fungování je obvykle měřeno aspekty osobní pohody a různými příbuznými konstrukty, jako jsou sebehodnocení a self-efficacy. Jako indikátory sociálního adaptivního fungování se používá adaptace na sociální normy, (např. stabilita kariéry, vstup do manželství, založení rodiny, socializace, socioekonomický status, akademická dráha, nepatologická míra pití alkoholu) nebo absence antisociálního chování měřená např. záznamy z trestního rejstříku (Millová, 2012a; Millová, Blatný, & Jelínek, 2015).

Adaptivní sociální a psychologické fungování jsou vzájemně provázané. Pro tento vztah existují empirické doklady a je zřetelný ze známých vztahů well-being a dalších proměnných diskutovaných v předchozích kapitolách. Jestliže zaměstnání či doba nezaměstnanosti, partnerský stav a socioekonomický status jsou indikátory adaptivního sociálního fungování, je zřejmé, že budou mít souvislost s psychologickým adaptivním fungováním, protože jsou to všechno proměnné, které více či méně ovlivňují míru osobní pohody, sebehodnocení i self efficacy (např. Dolan et al., 2008). Při sumarizaci teoreticko-výzkumného přístupu k tématu úspěšného vývoje můžeme kvitovat, že zásadní poznatky se dají shrnout příjemně jednoduše. Úspěšný vývoj je slovní spojení, pod kterým si představujeme něco chtěného, fungujícího, nějaký žádoucí stav. Byť se všichni autoři neshodnou na všech nuancích, jak tento žádoucí stav (či proces) definovat, panuje obecná shoda na tom, že hlavními dimenzemi úspěchu při postupu životem, při vyvíjení se, jsou sociální a psychologické fungování. Žádoucí sociální fungování je takové, které splňuje nároky vnější, nastavené společností. Žádoucí psychologické fungování je takové, které splňuje požadavky subjektivní, vnitřní. U nich je sám dotazovaný ten, který říká, zdali se jeho život vyvíjí, tak jak má, zdali je s ním spokojen. Dvě dimenze úspěšného vývoje musí být ze své podstaty měřeny jinými ukazateli. Psychologické fungování je měřené subjektivně na základě soudu dotazovaného. Sociální fungování, které je dáno tím, zda člověk splňuje normy nastavené zvnějšku, musí nutně být měřeno objektivními ukazateli.

2.4 Pražský a brněnský longitudinální výzkum vývoje

V rámci mezinárodní studie „Longitudinální sledování růstu a duševního vývoje normálního dítěte“, kterou koordinovalo Centre International d'Enfance sídlící od r. 1952 v Paříži, byly v Československu realizovány 4 longitudinální výzkumy. V české části státu to byly dva, v Praze a Brně. Pařížské centrum sice dodalo metodologické pokyny, ty však byly v určitých aspektech již zastaralé a nevyhovující, proto obě česká centra výzkumu sáhla k určitým změnám v baterii metod. (Blatný & Kebza, 2011)

2.4.1 Praha

V Praze výzkum s názvem „Longitudinální sledování růstu a duševního vývoje normálního dítěte na vzorku subjektů z hl. m. Prahy od jejich narození“ běžel od roku 1956. Psychologickou část projektu vedli postupně J. Kotásková, E. Kollárová a M. Havlíková. Do výzkumu bylo zařazeno 287 dětí narozených v letech 1956-1960. Souhlas se zařazením do výzkumu byl od rodičů získán již před narozením dětí. Poprvé bylo dítě vyšetřeno ve stáří přesně 4 týdnů, dále pak ve věku 3, 6, 9 a 12 měsíců. Od jednoho roku do 4 let byla vyšetření prováděna v rozmezí 6 měsíců. Od 4 let byly děti vyšetřovány jednou za rok. Vyšetření byla prováděna vždy v týdnu okolo narozenin dítěte. Kontakt situovaný do období narozenin byl dodržován až do 20 let věku.

Výraznější úbytek ze základního souboru byl zaznamenán v prvním roce výzkumu, další úbytek byl víceméně stabilní s nárůstem ztráty se začátkem školní docházky. V období dospívání však došlo k obnovení spolupráce s některými dětmi. V roce 1980, kdy poslední participant dosáhl věku 20 let, bylo ve výzkumu 176 osob. Projekt byl ukončen v roce 1986. Výzkum v roce 1994 obnovila poslední vedoucí jeho psychologické části M. Havlíková (Blatný & Kebza, 2011). Tři vlny šetření v dospělosti byly provedeny při průměrném věku respondentů 36 let, 46let a naposledy v letech 2015/2016

2.4.2 Brno

Brněnský výzkum nesl název „Psychický vývoj dětí školního věku z různých sociálních prostředí“ a probíhal v letech 1961-1980. Psychologická část projektu byla zajišťována Psychologickým ústavem Akademie věd. Výzkum však měl podobně jako ten pražský nejen psychologickou, ale také lékařskou a sociologickou část. Ty probíhaly na katedře

sociálního lékařství LF UJEP v Brně a ve Výzkumném ústavu pediatrickém (Millová, 2012b).

Do výzkumu bylo zařazeno 557 dětí narozených v letech 1961-1964. Stejně jako v případě Prahy byly kontaktovány již nastávající matky. První vyšetření dítěte proběhlo ve 3 měsících. Následovala vyšetření v 9, 12, 18, 24, 30 a 36 měsících. Od této doby až po 18. rok věku dítěte probíhala vyšetření jednou ročně. Projekt byl původně naplánován do konce školní docházky sledovaných dětí. Byl prodloužen o období adolescence, ovšem necitlivě zastaven v roce 1980. Tedy v roce, kdy pouze zhruba polovině pětiročního souboru bylo již 18 let. V šestnácti letech tak bylo vyšetřeno 350 dětí, kdežto ve věku 18 let již pouze 150. Projekt byl obnoven v roce 2000. Bylo obesláno 332 lidí, na které byl k dispozici kontakt. 142 lidí na nabídku pokračování účasti ve výzkumu odpovědělo, z toho 138 kladně. Pouze 83 se však nakonec k šetření opravdu dostavilo. Z tohoto počtu bylo 35 mužů a 48 žen. Z těchto 83 lidí se však pouze 56 lidí zúčastnilo obou měření v letech 2001-2005, protože 27 osob se podařilo kontaktovat až pro druhé měření (Blatný & Kebza, 2011). Druhá vlna proběhla v roce 2011 a zúčastnilo se jí 76 lidí (44 žen a 32 mužů), průměrný věk participantů byl při tomto měření 48,1 let.

Další vlna výzkumu proběhla v letech 2015/2016 a zúčastnilo se jí 78 lidí. Mezi lidmi, které se při snaze o obnovení výzkumu podařilo kontaktovat a souhlasili s pokračováním účasti ve výzkumu, a těmi, kteří se neozvali, odmítli, nebo se nedostavili, nebyl nalezen signifikantní rozdíl v psychologických charakteristikách. Proměnná, která je však dělila, byla doba účasti ve výzkumu. Čím déle lidé ve výzkumu byli, tím spíše souhlasili s pokračováním. Signifikantní rozdíl byl však nalezen mezi lidmi, kteří souhlasili s pokračováním výzkumu, a těmi, kteří souhlasili a opravdu přišli do Psychologického ústavu AV. Významnou proměnnou byla shledána inteligence, která byla v dětství a dospívání zjištěna významně vyšší u lidí, kteří se dostavili. Brněnský a pražský výzkum byly na základě projektu z roku 2010 po metodologické stránce sloučeny. (Blatný & Kebza, 2011).

2.4.2.1 Výsledky brněnského výzkumu

Výzkum se do roku 1980 zaměřoval na řadu oblastí, jako např. sociální chování, morální usuzování, kognitivní charakteristiky nebo osobnost jako takovou (Millová, 2012b). V raném věku (od 6 měsíců až do deseti let) bylo chování dítěte hodnoceno na

množství 5 bodových škál. V šesti letech bylo rodinné prostředí zkoumáno testem rodinných vztahů Antony-Bene. Bylo zjištěno, že rodinné prostředí se podílelo na vzorcích chování. V deseti letech byly děti rozděleny do několika skupin dle typů rodiny, bylo identifikováno 5 skupin (rodinných prostředí). Nejhorších výsledků dosahovaly děti z neúplných rodin, ty se jevily jako nejvíce agresivní, neposlušné a nespokojené. Také v 11 letech byl u těchto dětí nejvýraznější rozdíl v hodnocení ideálního já (Millová, 2012b).

Dětem byla také předložena řada inteligenčních testů (Binetův test v revizi Terman & Merrill, WISC, Ravenovy barevné progresivní matrice, Test struktury inteligence) a také několikrát kreslily lidskou postavu. Byl tedy sledován vývoj kresebného výkonu, intelektu i jejich vztahu. Při kvalitativním vyhodnocování kresby postavy byla nalezena řada genderových rozdílů.

Morální usuzování bylo zkoumáno pomocí metody vyprávění několika Piagetových upravených příběhů s otevřeným koncem. Byly též zadány testy hodnot a osobnostní dotazníky.

Po obnovení výzkumu v roce 2000 bylo prvotním cílem zajistit možnost další práce, dohledat a kontaktovat bývalé participanty a získat je pro další pokračování ve výzkumu. Ve chvíli, kdy toho bylo dosaženo, mohlo se dalším vlnou sběru dat přejít k naplnění vědeckých cílů, které se zaměřovali na 1) osobnostní změnu a stabilitu v dlouhodobé perspektivě 2) subjektivní pocítování změny a růstu a porovnání této výpovědi s objektivními daty 3) zkoumání prediktivní hodnoty osobnostních a behaviorálních proměnných změřených v dětství a adolescenci ve vztahu k osobnostním charakteristikám v dospělosti.

Dalším technickým úkolem bylo uchování původních dat tím, že se převedou do elektronické podoby. To také umožnilo na data aplikovat moderní statistické metody (Blatný, 2007).

Pro zkoumání vývoje osobnosti bylo použito stejných metod, jaké absolvovali participanti v mládí, ale ve verzích pro dospělé. Baterie obsahovala EPI, WAIS-III, Rokeachuv test hodnot a škály pro 15 termínů, za použití sémantického diferenciálu. Dále byl zkoumán vztah k osobnostním rysům za použití pětifaktorového modelu, byly zjišťovány proměnné související se self-konceptem a životní spokojenost. Použity k tomu byly dotazníky NEO FFI, Rosenberogova škála sebehodnocení, Genereal selg-efficacy scale, Self-concept clarity scale a Satisfaction with life scale (Blatný, 2007).

Kromě výše uvedených metod sloužících jako objektivní nástroje pro zjišťování stability/změny osobnosti byl výzkum zaměřen i na subjektivní percepci. Kromě pociťované změny self výzkumníky zajímalo, jak budou participanti srovnávat představy, které měli o svém životě v adolescenci, s reálným stavem a jak budou obecně přistupovat k hodnocení a organizaci zkušenosti. K tomu účelu bylo použito rozhovoru nad technikou čára života, s využitím principů narativního interview. Kromě pomůcky pro linii rozhovoru byl však využit i primární potenciál Čáry života jako projektivní diagnostické techniky (Blatný, 2007).

Výsledky ukázaly na významný vztah dětského temperamentu a osobnosti v dospělém věku. Z množství škál měřených v dětském věku byly faktorovou analýzou extrahovány tři faktory – pozitivní afektivita, negativní afektivita a inhibice/disinhibice. Pozitivní afektivita byla základem extraverte v dospělosti a negativní afektivita zakládala neuroticismus. Významný byl také vztah negativní korelace inhibice a self-efficacy. Přestože spojitost dětského temperamentu a osobnostních rysů dospělosti byla nalezena, korelace nebyla vysoká, pohybovala se mezi 0,3-0,4. (Blatný, 2007).

Další studie zabývající se změnou osobnostních rysů došla k závěru o poměrně malé změně. Byla použita metoda rozdělení účastníků na základě škál extraverte a neuroticismu do 4 osobnostních typů. Zhruba polovina lidí svůj typ změnila, ale 82 % z nich pouze kvůli výsledku na jedné ze škál. Posun na obou škálách byl tedy spíše výjimečný. Výsledky obou škál se posouvaly sociálně žádoucím směrem k větší extraverci a nižšímu neuroticismu.

Vyšetření subjektivně pociťované stability/změny osobnosti za použití rozhovoru nad čarou života přineslo výsledky vcelku očekávané, korespondující s předchozími zjištěními. Vyjma jednoho člověka, všichni přiznali určitou změnu. Dle očekávání většina z nich také mluvila o změně pouze částečné, o změně v určité doméně. Dále se vynořily kategorie modu (jak změna proběhla) a hybatele (co bylo příčinou změny). Ani to, že sociálně utvářená část osobnosti se ukázala jako daleko více podléhající změně než temperamentové rysy, není překvapením. Většina respondentů dávala změnu své osoby do souvislosti s normativními událostmi a normativním vlivem svého věku (Blatný, Kebza 2011).

Vzhledem k tomu, že výzkum existuje již 50 let, je k dispozici velké množství měření, která byla sbírána od raného věku až po současnost. Výzkum vedený z pozice psychologie celoživotního vývoje je tak nasnadě a spolu s ním také explorační korelátů a prediktorů úspěšného vývoje. V tomto duchu tedy pokračuje výzkum do současnosti.

Studie se věnovaly např. osobnostním prediktorům pocitu životní smysluplnosti (Blatný 2010), psychologickým prediktorům zdravotních potíží v dospělosti (Slezáčková, Blatný, Millová, & Jelínek, 2011), nadále bylo rozvíjeno téma stability a změny osobnostních charakteristik (Sobotková, Blatný, Jelínek & Millová, 2012). Celoživotní vývoj účastníků brněnského výzkumu byl též zkoumán v souvislosti s makrosociálními změnami, které se udály ve společnosti po roce 1989 (Millová, 2012b; Millová et al., 2015).

Autoři v článku z roku 2015 (Blatný et al., 2015) reportují, že temperamentové projevy v batolecím věku a osobnostní charakteristiky v adolescenci do určité míry predikují hladinu osobní pohody v dospělosti. Studie z roku 2015 je jednou z těch, v nichž autoři zahrnuli do analýz proměnnou stability kariéry (Millová, Blatný, Jelínek, & Šolcová, 2011; Millová & Blatný, 2014; Blatný et al., 2015). V tomto případě byl zkoumán její vztah k aspektům osobní pohody, což je předmětem zájmu mé práce.

V případě kariérní dráhy byla brána v potaz míra její stability. Pracovní dráhy participantů byly rozděleny do kategorií stabilní, nestabilní a proměnlivá. Byl nalezen signifikantní rozdíl v životní spokojenosti v závislosti na stabilitě kariéry u obou vln měření, které byly k dispozici (2001-2005, 2011). Rozdíl způsobovali lidé s nestabilní kariérou, ti se v případě první vlny signifikantně lišili od skupiny se stabilní i proměnlivou kariérou, u druhé vlny byl jejich skóre také nejnižší, signifikantní rozdíl byl ve srovnání se skupinou vykazující proměnlivou dráhu kariéry. Proměnlivá kariéra byla u obou vln měření spojena s nejvyšší životní spokojeností.

Zajímavých výsledků se autorům dostalo, když na velký počet měření sahajícím k věku 12 let aplikovali shlukovou analýzu (Millová et al., 2014). Dospěli k tříshlukovému řešení. Shluky byly charakterizovány jako 1) lidé celoživotně adaptivně fungující 2) lidé adaptivně fungující pouze v dospělosti a 3) lidé celoživotně neadaptivně fungující. Lidé adaptivně fungující v dospělosti a celoživotně adaptivně fungující měli nejčastěji proměnlivou kariéru. Ony tři skupiny charakterizované mírou adaptivního fungování se lišily i v míře self-efficacy, self esteem a stejně tak v míře extravertizace a neuroticismu.

Nyní jsou k dispozici data z nové vlny měření (2015/2016) s nimiž v empirické části pracuji.

3 Empirická část

3.1 Design výzkumu

Pro výzkum v rámci diplomové práce mi byla poskytnuta data z poslední vlny měření brněnského výzkumu, která proběhla v letech 2015/2016. Jedná se o 78 lidí. Došlo tak k nárůstu o 2 další účastníky oproti vlně předchozí. Dále jsem, i s pomocí dvou studentek bakalářského studia psychologie, sebral data od dalších 35 osob narozených v letech 1961-1964, která jsem následně přiřadil k brněnským datům a vznikl tak soubor o 113 subjektech. Nově osloveným 35 lidem byly zadány tytéž metody jako účastníkům brněnského výzkumu (v poslední vlně).

U mého souboru 35 lidí neexistují žádná předchozí data. Ani v brněnském souboru jsem se tedy nezaměřoval na výsledky předchozích měření a pracoval pouze s poskytnutými daty z právě proběhlého měření. Zaměřuji se na životní spokojenost, která je složkou osobní pohody, a na její vztah k dalším proměnným, ať už k (jak bylo diskutováno obtížně klasifikovatelným) charactersitickým adaptacím nebo osobnostním charakteristikám. Dále mne zajímá vztah právě jmenovaných konstruktů a adaptace v dlouhodobé perspektivě. Přestože pracuji pouze s daty sebranými během jednoho měření, nepřicházím o údaje reflektující delší časový horizont. Metoda Kalendář životních událostí mi totiž dovoluje získat určité údaje o trajektorii vývoje od 15 let věku respondenta. O metodě podrobněji níže.

Autoři pracující s daty z brněnského výzkumu již reportovali souvislost stability kariéry a životní spokojenosti (Blatný et al., 2015). Jejich analýzy byly aplikovány na data z předchozích dvou vln měření, já pracuji s vlnou následující. Je tak možné sledovat další vývoj účastníků výzkumu v čase. Jejich stabilita kariéry byla v nové vlně měření pochopitelně analyzována a kódována znovu, aby refletovala vývoj od posledního sběru dat. Zároveň mohu dojít k robustnějším výsledkům díky rozšíření souboru o 35 osob. Stabilita kariéry je příkladem toho, že objektivní a subjektivní kritéria úspěšného vývoje jsou provázána, protože i kariérní dráha je spojena s osobní pohodou jakožto znakem psychologické adaptace. Nejlépe je v tomto smyslu zpracovaný vztah nestabilní kariéry a nižší hladiny osobní pohody, která se dostavuje zejména ve spojitosti s nezaměstnaností (McKee- 2005). Stabilita kariéry je proměnnou, která je velice často používána jako objektivní ukazatel úspěšného vývoje (Ng, Eby, Sorensen, & Feldman, 2005; Rönkä, Kinnunen, & Pulkkinen, 2000). To reflektuji v konstrukci kompozitního

skóru úspěšného vývoje, na kterém se právě stabilita kariéry podílí. Výzkum ukazuje, že podoba pracovní dráhy a její úspěšnost je spojena i s osobnostními charakteristikami. Osobní charakteristiky, spojované s úspěšnou/stabilní kariérou, jsou také důkazem velké provázanosti osobní pohody, objektivních kritérií úspěšného vývoje a osobnostních proměnných, protože nejvíce s úspěchem na pracovním poli korelují rysy, které mají vztah ke kontrole emocí, zejména neuroticismus a extraverte (Sutin, Costa, Miech, & Eaton, 2009; Pulkkinen, Ohanen, & Tolvanen, 1999).

Kromě stability kariéry jsem se rozhodl pracovat s novou proměnou, a sice stabilitou partnerského vztahu. Pozitivní vliv partnerského vztahu na osobní pohodu byl mnohokrát potvrzen (např. Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000). Některé výsledky také ukazují na roli délky partnerského vztahu pro jeho souvislost s osobní pohodou (Proulx, Helms, & Buehler, 2007). V neposlední řadě je také možné stabilitu partnerského vztahu, analogicky ke stabilitě kariéry, chápat za objektivní ukazatel sociální adaptace. Stejně jako v případě nezaměstnaných a lidí pracujících skórují lidé mimo partnerský vztah v metodách zjišťujících osobní pohodu signifikantně hůře než lidé v partnerském vztahu. Rozchody s partnery jsou tak stejně jako období nezaměstnanosti něčím, co je vnímáno jako negativní signál pro hodnocení adaptace. Mezi objektivní kritéria úspěšného vývoje je často řazeno dosahování vývojových úkolů, (Pulkkinen, Nygren, & Kokko, 2002), jako je např. založení rodiny. I v této souvislosti se mi proto jeví stabilita partnerství jako vhodný ukazatel úspěšného vývoje. Stabilita partnerství byla druhým objektivním kritériem, jež se podílelo na kompozitním skóru adaptace/úspěšného vývoje.

Brněnští autoři již naznačili, možnosti vytvoření skupiny lidí hodnocených jako úspěšných ve vývoji a zkoumání jejich významných charakteristik (Millová et al., 2014). Tímto směrem se vydávám i já. Na základě kompozitního skóru reflektujícího jak subjektivní tak objektivní hledisko úspěšného vývoje jsem vytvořil tři skupiny lišící se v míře adaptace. S ohledem na dosud publikované vztahy jednotlivých komponent tvořících „skór úspěšnosti“, jsem se skupiny rozdělené dle tohoto kritéria rozhodl porovnávat v oblasti socio-kognitivních proměnných, reprezentovaných ve výzkumu self-efficacy, sebehodnocením, jasností sebepojetí, a dále v osobnostních dimenzích v rámci modelu Big 5. Předpokladem je nalezení signifikantně vyšší míry skóru ve všech socio-kognitivních adaptacích a také vyšší míry extraverte a nižší míry neuroticismu u skupiny s nejvyšším skórem adaptace oproti skupině s nejnižším skórem.

Z výše popsaného vyplývají cíle výzkumu a příslušné hypotézy.

3.2 Hypotézy

- 1) Ověření známých vztahů mezi životní spokojeností, socio-kognitivními proměnnými a osobnostními dimenzemi.

H₁: Životní spokojenost bude signifikantně korelovat se sebehodnocením.

H₂: Životní spokojenost bude signifikantně korelovat se self-efficacy.

H₃: Životní spokojenost bude signifikantně korelovat s jasností sebepojetí

H₄: Životní spokojenost bude signifikantně negativně korelovat s osobnostní proměnnou neuroticismu.

H₅: Životní spokojenost bude signifikantně korelovat s osobnostní proměnnou extraverte.

H₆: Životní spokojenost bude signifikantně korelovat s osobnostní proměnnou přívětivosti.

H₇: Životní spokojenost bude signifikantně korelovat s osobnostní proměnnou svědomitosti.

- 2) Prozkoumat vztah mezi stabilitou kariéry a životní spokojeností.

H₈: Bude nalezen signifikantní rozdíl v míře osobní spokojenosti v závislosti na stabilitě kariéry. Nestabilní kariéra bude spojena s nejnižší životní spokojeností.

- 3) Prozkoumat vztah mezi partnerskou dráhou a životní spokojeností.

H₉: Lidé žijící aktuálně v partnerském vztahu budou vykazovat signifikantně vyšší míru životní spokojenosti než lidé bez partnera.

H₁₀: Bude nalezen vztah mezi stabilitou partnerství a mírou životní spokojenosti. Vyšší životní spokojenost bude spojena se stabilní partnerskou dráhou.

- 4) Porovnat skupiny lidí vykazujících odlišnou míru psychologické a sociální adaptace z hlediska osobnostních dimenzí a socio-kognitivních proměnných.

H₁₁: Bude nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami dle skóru úspěšného vývoje v míře self-efficacy.

H₁₂: Bude nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami dle skóru úspěšného vývoje v míře jasnosti sebepojetí.

H₁₃: Bude nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami dle skóru úspěšného vývoje na škále sebehodnocení.

H₁₄: Bude nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami dle skóru úspěšného vývoje v úrovni extraverze.

H₁₅: Bude nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami dle skóru úspěšného vývoje v úrovni neuroticismu.

3.3 Použité metody a sběr dat

Kromě dat z brněnského výzkumu byla sebrána data od 35 dalších lidí. V tomto souboru jsem pochopitelně ctil věkové rozmezí brněnského výzkumu; osloveni tak byli pouze lidé narození v letech 1961-1964. Přestože se v celé řadě případů jednalo o příbuzné mých přátel, s žádným z probandů mě nepojil bližší vztah, s většinou z nich jsem se viděl poprvé. Také jsem vždy dbal na klidné prostředí bez rušivých vlivů. Při setkání nebyl přítomen nikdo další. Obvykle proběhlo setkání u dotazovaného doma.

Metody, které jsem zadával svým respondentům, byly pochopitelně totožné s těmi použitými v Brně. Byly to:

Rosenbergova škála sebehodnocení (Self Esteem Scale; RSE)

Sebehodnocení bylo měřeno Rosenbergovou škálou sebehodnocení. Metoda je používána již více než 50 let a její psychometrické kvality byly několikrát potvrzeny (Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001). Metodu do češtiny přeložili Blatný a Osecká (1994). Proband hodnotí deset výroků na čtyřbodové škále, která slouží ke kvantifikaci toho, jako moc pro něj daný výrok platí. Je tedy možné dosáhnout 10-40 bodů. Pět položek je formulováno kladně (např. Jsem se sebou vcelku spokojený/á.) a pět záporně (např. Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný/á.) Kladné a záporné položky sytí dva faktory, jež se podílejí na celkovém skóru sebehodnocení. Cronbachovo alfa je uváděno 0,88.

(Příloha 1)

Škála životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale SWLS)

Pro měření životní spokojenosti byla použita Škála životní spokojenosti (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Pavot Diener, 1993). Jedná se o inventář, ve které probandi hodnotí výroky na škále platí-neplatí. Výroky jsou zaměřeny na hodnocení životní spokojenosti v globálu (např. Kdybych mohl žít svůj život znovu, vůbec nic bych neměnil.). Všechny položky sytí jeden faktor. Položek je v tomto jednodimenzionálním testu pět. Původní metoda používá sedmistupňovou škálu, ve třetí vlně měření brněnského výzkumu však byla použita škála devítistupňová. Skóre tak může nabývat hodnot 5-45. Všechny položky jsou formulovány kladně. Cronbachovo alfa se obvykle pohybuje okolo hodnoty 0,8 některé studie však uvádějí i více, např. Eid a Diener (2004) reportují Cronbachovo alfa 0,9 – 0,96. (Příloha 2)

Škála jasnosti sebepojetí (Self-concept Clarity Scale SCC)

V baterii metod figurovala též Škála jasnosti sebepojetí (Campbell et al., 1996). Jedná se o metodu zaměřující se na strukturní aspekt sebepojetí konkrétněji; metoda měří, do jaké míry jsou u probanda přesvědčení o sobě jasná, vnitřně konzistentní, stabilní a do jaké míry si je jimi proband jist. (Stabilita přesvědčení o sobě je reflektována např. v položce „Kdybych měl popsat svou osobnost, můj popis by byl pravděpodobně každý den jiný.“) Metoda má opět podobu inventáře s dvanácti položkami, u kterých člověk hodnotí, do jaké míry pro něj platí. Škála je pětibodová. Je tedy možné dosáhnout 12-60 bodů, které indikují míru jasnosti sebepojetí. Z 12 otázek jich má 10 převrácené skórování. Cronbachovo alfa je udáváno 0,86. (Příloha 3)

Škála Generalized Self-Efficacy Scale (GSS)

Pro měření subjektivně vnímané účinnosti vlastní osoby byla použita Generalized Self-Efficacy Scale (GSE, Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005; Scholz, Doña, Sud & Schwarzer, 2002)

Tato metoda je zaměřena na zjišťování obecného přesvědčení o vlastní kompetenci při řešení problémových a stressových situací. Necílí tedy na žádnou specifickou oblast, ale výroky jsou formulovány v obecné rovině. Jedná se o jednodimenzionální škálu. Člověk hodnotí, jak moc pro něj platí deset tvrzení (např. Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat nečekané situace.). Hodnocení je na čtyřbodové stupnici. Výsledek je

dán součtem bodů, které se pohybují v rozmezí 10-40. Cronbachovo alfa se pohybuje v rozmezí 0,86-0,94 (Luszczynka, et al., 2005). (Příloha 4)

NEO Five Factor Inventory (NEO –FFI)

Osobnostní charakteristiky byly měřeny dotazníkem Neo Five Factor Inventory. Autory tohoto dotazníku z roku 1992 jsou stejně jako v případě nezkrácené verze pětifaktorového dotazníku, Costa a McCrae. Do češtiny byl test převeden Hřebíčkovou a Urbánkem v roce 2001. NEO FFI je zkrácená verze dotazníku zjišťujícího pět dimenzí osobnosti v rámci modelu Big 5. Každá dimenze je zde sycena 12 položkami, dotazník se tedy sestává z 60 položek. U každé položky člověk udává, jak moc ho vystihuje na pětibodové škále 0-4. Součtový skóre každé dimenze nabývá hodnot 0-48 a udává míru daného rysu. Z 60 položek je 27 formulovaných negativně. Tato kratší verze NEO dotazníku byla do brněnského výzkumu zvolena pro svou malou časovou náročnost, a přesto velmi slušnou psychometrickou kvalitu. Hodnotu Cronbachova alfa uvádějí Hřebíčková a kol. (2010) na českém souboru s téměř totožným věkovým průměrem jako v případě brněnského výzkumu u neuroticismu 0.82, extraverze 0.83, otevřenosti vůči zkušenosti 0.69, přívětivosti 0.67 a svědomitosti 0.82. Tyto hodnoty byly získány na souboru lidí velmi podobného stáří, ale jednalo se o soubor čítající 196 účastníků. Ve stejné studii však pracovali autoři i s dalším, o poznání početnějším souborem dospělých univerzitních studentů (N=2317) a i na tomto souboru vyšly hodnoty vnitřní konzistence jednotlivých škál velice podobně.

Kalendář životní historie (Life History Calendar)

Kalendář osobní historie (Life History Calendar; LHC; Freedman, Thornton, Camburn, Alwin, & Young-DeMarco, 1988) je metoda používaná pro zaznamenávání objektivních životních událostí (Axin, 1999). Výhoda této metody spočívá v tom, že na zjišťované fenomény se nedotazuje jako na jednotlivé izolované události, ale zjišťuje je v celku ostatních oblastí a událostí, jež jsou součástí minulosti respondenta (Beli, 1998). Respondenti mohou lépe vybavovat a zařazovat události z určité domény, protože mají prostor o všech událostech z oné oblasti uvažovat celostně, v rámci celé své dosavadní životní historie. Zároveň však mají možnost do svého uvažování zahrnout i události z jiných domén, taktéž obsažených v dotazníku. („Určitě jsme se přestěhovali v roce 1993, protože Pěťka už se narodil v Běchovicích.“)

Dotazník tedy postupuje po trajektoriích, kdy zaznamenává po sobě jdoucí události, využívajíc tak respondentovy znalosti jejich posloupnosti. Využito je však také principu tranzice a jeho role v autobiografické paměti – označení významných bodů v životě, které mají velký význam a propojují události z mnoha domén odehrávajících se v oné době. Významné události pak mají důležitou roli v tom, že umožňují vybavování strukturovat z pozice shora dolů. Nejvýznamnější události, u nichž je velká jistota správného řazení na časové ose (např. narození dítěte, datum svatby), jsou základními pilíři, od kterých je ověřována správná pozice událostí dalších až k těm méně důležitým, které by bylo jinak těžké zařadit při položení izolované otázky na ně směřující. Tento postup vede do značné míry k překonání potíží při vybavování z autobiografické paměti, a metoda tak poskytuje důvěryhodné informace (Freedman et al., 1988, Caspi et al., 1996; Glasner & Van der Vaart, 2009).

Další výhodou dotazníku je relativní snadnost zaznamenání množství časových informací. Tím se dostáváme k podobě dotazníku. Dotazník má podobu matrice, kde na jedné ose (obvykle horizontální) jsou vyznačeny časové jednotky sloužící pro zaznamenání události a zároveň jako vodítka respondentovi. Vertikálně jsou vypsány dotazované fenomény.

Při sběru dat jsem pochopitelně použil stejnou podobu dotazníku jako v pražském a brněnském longitudinálním výzkumu, která byla přejata z Jyväskylského longitudinálního výzkumu osobnosti a sociálního vývoje používajícího úpravu dotazníku Lei Pulkkinen (Blatný et al., 2015).

Časové jednotky na horizontální ose měly hodnotu jednoho roku. Dotazované události byly v šesti kategoriích: ubytování, partnerství, děti, vzdělání, zaměstnání a životní události. V kategoriích bydlení, partnerství a zaměstnání byly značeny všechny změny v těchto doménách, tzn. byla zaznamenána všechna stěhování, všechny začátky a konce partnerských vztahů a stejně tak i všechny začátky a konce pracovních úvazků. (Byla graficky vyznačena délka bydlení v každé lokalitě, délka každého vztahu a pracovního úvazku.) Partnerský vztah byl pro účely výzkumu podmíněn společným bydlením nebo manželstvím. Data do dotazníku jsem zaznamenával sám, vždy jsem však dbal na to, aby respondent na dotazník viděl, a mohl tak využívat vizuálních nápověd, které dotazník poskytuje. Obvykle jsem s dotazovaným vyplňoval dotazník přes roh stolu. (Příloha 5)

3.4 Operacionalizace proměnných

Stabilita kariéry

Metodologie hodnocení stability kariéry byla v brněnském výzkumu také přejata z finského longitudinálního výzkumu v Jyväskylä (Rönka et al., 2000; Pulkkinen et al., 1999). Byly použity tři kategorie vyjadřující míru stabilitu kariéry: *stabilní*, *proměnlivá* a *nestabilní*. Posuzované období bylo pro třetí vlnu sběru dat v dospělosti (2015/2016) stanoveno na 20 let do minulosti. Vzhledem k tomu, že průměrný věk účastníků výzkumu je zhruba 55 let, byla stanovena hranice 35 let věku, od které se stabilita kariéry posuzovala. Stabilní kariéra je charakterizována prací ve stejném oboru bez výskytu období nezaměstnanosti (Blatný et al., 2015). Výzkumníci také vzali v potaz dobu strávenou u jednoho zaměstnavatele. Ze zprávy Českého statistického úřadu z roku 2008 (ČSÚ, 2008) vyplývá, že doba strávená u jednoho zaměstnavatele byla v průměru 5-6 let. Podmínkou pro hodnocení kariéry jako stabilní tak bylo také to, aby člověk v hodnoceném období pracoval u jednoho (každého) zaměstnavatele alespoň 5 let. Jako proměnlivá byla hodnocena kariéra, u které se vyskytlo přerušení ať už v důsledky studia, či tím, že člověk byl v domácnosti (péče o děti, domácnost, rodiče). Proměnlivá kariéra byla kódována také u lidí, kteří fluktovali mezi zaměstnavateli (méně jak pět let u stejného zaměstnavatele). Mateřská a rodičovská dovolená nebyly v tomto smyslu považovány za přerušení kariéry a lidé, kteří odešli na mateřskou nebo rodičovskou dovolenou po kratší než pětileté době strávené u jednoho zaměstnavatele, tak mohli být hodnoceni jako se stabilní kariérou. Pokud lidé fluktovali mezi zaměstnavateli, museli zůstat pracovat v rámci jednoho oboru. Jako nestabilní byla automaticky hodnocena pracovní kariéra, ve které se vyskytla během zkoumaného období nezaměstnanost delší než 6 měsíců, přičemž tato doba nebyla spojena s čekáním na další již nalezené zaměstnání. (Například pokud by člověk našel po 5 měsících nezaměstnanosti práci, ale nástupní termín by měl až za dva měsíce, tato nezaměstnanost by ho automaticky neřadila mezi lidi s nestabilní kariérou.) Dále v této skupině byli lidé, kteří odcházeli od zaměstnavatele po méně jak pěti letech a zároveň fluktovali, i co se týče oboru zaměstnání.

Stabilita partnerství

Proměnnou stability partnerství jsem se rozhodl z dostupných dat nově vytvořit. Kritérium stability jsem tedy volil sám a nepřebíral je z metodologie brněnského výzkumu tak jako v případě stability kariéry.

Při vytváření kritéria pro stabilní partnerství se obvykle vychází z prostého přesvědčení, že nestabilní partnerství je to, které se rozpadne, a naopak stabilní je to, které vydrží, které trvá. Tato kategorie je samozřejmě rozdílná od té, zda je člověk aktuálně v partnerském vztahu. Respondenti pražského a brněnského výzkumu nebyli dotazováni, zda mají stejného partnera jako při poslední vlně měření. Navíc dlouhou dobu při přerušení výzkumu nebyli vůbec kontaktováni. Pomocí metody Life History Calendar je však tento údaj zjištěitelný. Při použití dat z této metody je navíc možné získat tyto informace od respondentů, od kterých jsem sbíral data já, přestože se žádných předchozích měření neúčastnili.

Zbývá určit, jak dlouhý musí být vztah, aby byl považován za stabilní. Navíc je nutné položit si otázku, zdali je možné hodnotit jako stabilní partnerskou dráhu někoho, kdo má za sebou rozvod, byť žije nyní 20 let v nepřerušném vztahu.

Při vědomí těchto problémů jsem se rozhodl použít metodologii vycházející z údajů Českého statistického úřadu o průměrném věku při vstupu do prvního manželství. Mými respondenti byli lidé, kteří se narodili mezi lety 1961-1964. Třetí dekádu svého věku tedy prožívali v 80. letech minulého století. Od roku 1980 do roku 1992 se údaj o průměrném věku při vstupu do 1. manželství téměř nezměnil, osciloval okolo hodnoty 21,7 let pro ženy a 24, 6 pro muže (ČSÚ, 2016). Z tohoto údaje jsem se rozhodl vycházet i při určování kritéria stability partnerství. Na nesezdané partnerství (jež je pro účely výzkumu podmíněno sdíleným bydlením), jsem pohlížel stejně jako na manželství. Kritérium stability partnerství jsem se tedy rozhodl definovat věkem, do kterého si člověk hodnocený jako osoba se stabilní partnerskou dráhou, získal partnera, se kterým se nerozvedl/nerozešel. Určit tuto věkovou hranici průměrným věkem vstupu do manželství by zjevně nebylo vhodné, protože byt' nalezení stálého partnera do určitého věku je jedním z vývojových úkolů, lze se jen těžko domnívat, že překročení průměru je automaticky neúspěchem. Bohužel nejsou k dispozici podrobnější data o vstupu do prvního manželství, než je průměrný věk, není k dispozici tedy ani standardní odchylka, od které by bylo možno odvozovat distribuci. Další prostor, který jsem se k průměrnému věku rozhodl přidat, je tak pouze umělou hranicí. Ženám i mužům jsem

dal rezervu dalších více jak čtyř let. U žen byla tedy hranice stanovena na dovršení věku 26 let a u mužů 29 let.

Jako stabilní jsem tedy hodnotil partnerství (sezdaná i nesezdaná), která vznikla před dovršením 26, respektive 29 let a nerozpadla se do data výzkumného rozhovoru. Člověk mohl i po oné věkové hranici začít nový vztah, a přesto být hodnocen jako se stabilní partnerskou dráhou, a to v případě, že původní vztah byl ukončen smrtí partnera. Takový případ se však v datech neobjevil. Člověk, který prošel rozvodem, mohl být hodnocen jako osoba se stabilní partnerskou dráhou, a to v případě, že vstoupil do manželství, rozvedl se a vstoupil ještě před kritickou věkovou hranicí do nového partnerství, které od té doby vydrželo.

Úspěšný vývoj

Jak již bylo diskutováno v teoretické části, úspěšný vývoj má dimenze adaptivního sociálního fungování a adaptivního psychologického fungování. Pro měření první z nich se používají subjektivní kritéria, jako jsou aspekty well-being, a pro druhou objektivní kritéria. (Millová, 2015; Pulkkinen & Caspi, 2002). Stabilitu kariéry a stabilitu partnerství použiji jako objektivní kritéria pro adaptaci na sociální normy, a tedy ukazatel úspěšného vývoje. Jako subjektivní kritérium psychologické adaptace použiji jednu z komponent osobní pohody, a sice životní spokojenost. U každého člověka bylo vyhodnoceno, zda má stabilní, proměnlivou, či nestabilní kariéru, stejně tak bylo u každého účastníka rozhodnuto o tom, zda spadá do kategorie stabilní, či nestabilní partnerské dráhy.

Vzhledem k předchozím výsledkům (Blatný et al., 2015) byly v kategorii stability kariéry identifikovány jako adaptivní kategorie *stabilní* a *proměnlivá*. V případě partnerství bylo jako adaptivní kategorie pochopitelně určeno partnerství *stabilní*. U operacionalizace životní spokojenosti jako subjektivního kritéria jsem zvolil rozdělení souboru dle mediánu a polovinu s vyšší životní spokojeností označil skórem adaptace. Každý participant mohl dosáhnout skóru 0-3. Bod mu byl přidělen, pokud měl stabilní či proměnlivou kariéru, další bod, pokud měl stabilní partnerství, a další bod, pokud se nacházel v horní polovině souboru dle skóru životní spokojenosti. Vznikly tak čtyři skupiny, které odrážely míru úspěšnosti vývoje lidí, kteří se v nich nacházeli. Skupina lidí, kteří skórovali ve všech třech kategoriích, a vykazovali tak nejvyšší míru adaptace, čítá 32 osob. Bohužel se ukázalo, že není možné porovnávat dvě nejvíce se lišící

skupiny, protože skupina lidí, kteří neskórovali ani v jedné kategorii a získali nulový skór, obsahuje pouze 9 osob. Z tohoto důvodu do „neúspěšné“ skupiny byli zařazeni i lidé, kteří skórovali pouze v jedné kategorii. Lidí s jednobodovým skóre je v souboru 29, společně s lidmi s nulovým skóre tak vytvořili neúspěšnou skupinu čítající 38 lidí. Ve statistické analýze nevynechám ani skupinu lidí, kteří úspěšně skórovali ve 2 kategoriích. Tato skupina je největší, spadá do ní 40 lidí.

skór adaptace			
počet bodů	počet lidí	skupiny	ve skupině
0	9	nejméně úspěšná	38
1	29		
2	40	středně úspěšná	40
3	32	nejvíce úspěšná	32
celkem	110		
chybějící hodnoty	3		
celkem	113		

Tabulka 1

3.5 Popis souboru

Soubor čítá 113 osob, přičemž 78 z nich je účastníky brněnského výzkumu a data od dalších 35 byla dosbírána. V případě dvou osob z brněnského výzkumu jsou k dispozici pouze data z dotazníku LHC. V obou částech souboru se projevil efekt samovýběru. V případě brněnských dat tomu tak bylo dominantně v souvislosti se znovukontaktováním souboru v dospělosti po dlouhé době

přerušení výzkumu. Navíc jako intervenující proměnná se ukázala změna zákona (č.133/2000), která zapříčinila to, že dnem 1. 6. 2000 policie přestala veřejnosti poskytovat službu vyhledávání současných adres lidí dle starších údajů a tato služba byla dále poskytnuta pouze vybraným institucím. Mezi těmito institucemi však nefiguroval Psychologický ústav Akademie věd v Brně. Tato změna zákona se odehrála právě v době obnovování výzkumu. Přestože byly policii podány žádosti o nalezení adres na všech 557 původních účastníků výzkumu před kritickým datem, policie informace vyhledávala pouze do 31. května 2000 a stihla jich do té doby nalézt 245. Ostatní účastníci byli následně obesláni na původní adresy. Dle starších údajů, které byly z předchozích měření k dispozici, se nezjistily odlišnosti v psychologických

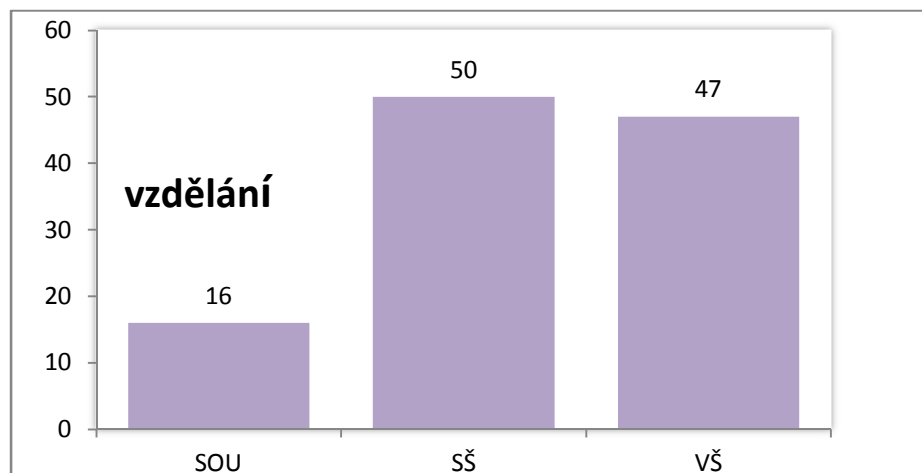
proměnných mezi lidmi, kteří na nabídku pokračovat odpověděli, a těmi kteří ne. Rozdíl se však projevil mezi těmi, kteří dali souhlas s pokračováním a kteří se nakonec skutečně k testování dostavili. U lidí, kteří skutečně přišli, byla v adolescenci zjištěna vyšší míra inteligence. To se projevilo i ve velkém zastoupení vysokoškoláků (Blatný, 2007). Podobný efekt měl nenáhodný výběr a efekt samovýběru i v případě osob z nově kontaktovaného souboru. I zde je větší počet vysokoškoláků (34 %), než odpovídá procentuálnímu zastoupení ve stejně staré populaci, které je 14 % (ČSÚ, 2011).

počet účastníků a rozložení dle pohlaví

zdroj dat		Počet	%
nově kontaktovaní participanti	muži	14	40,0
	ženy	21	60,0
	celkem	35	100,0
brněnský longitudinální výzkum	muži	34	43,6
	ženy	44	56,4
	celkem	78	100,0
výsledný soubor	muži	48	42,5
	ženy	65	57,5
	celkem	113	100,0

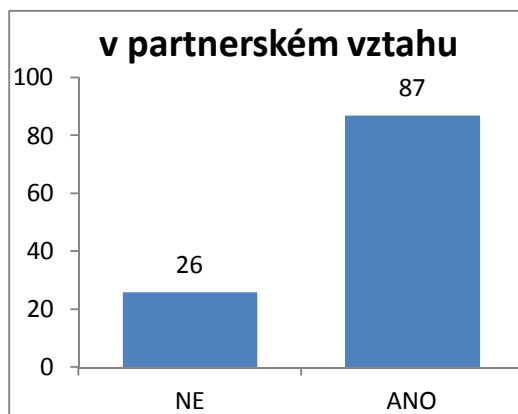
Tabulka 2

Z důvodů nevyplnění některé otázky také nebyl ve všech škálách vyhodnocen výsledek všech participantů. Vždy chybí data od dvou nebo tří lidí. Soubor čítá 48 mužů a 65 žen. Všichni jsou narození v letech 1961-1964. V souboru je 16 lidí s učňovským vzděláním bez maturity, 50 lidí s maturitou ze střední školy či nástavbového studia a 47 lidí s vysokoškolským vzděláním. Nikdo z účastníků neměl pouze základní vzdělání.

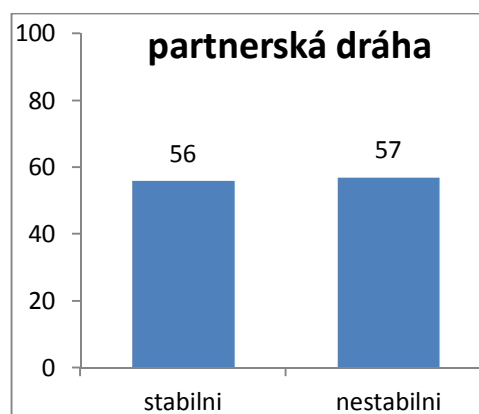


Graf 1

V souboru je 87 lidí v partnerském vztahu a 26 lidí, kteří nežijí s žádným partnerem. Proměnná stabilita partnerství rozdělila soubor na poloviny. U 57 lidí byla partnerská dráha označena za stabilní a u 56 za nestabilní. Připomínám, že aby člověk byl identifikován jako osoba se stabilní partnerskou dráhou, bylo nutné, aby měl partnera a byl s ním již od určité věkové hranice. První podmínku splnilo 87 lidí, 30 z nich však založilo svá nynější partnerství až v pozdějším věku.

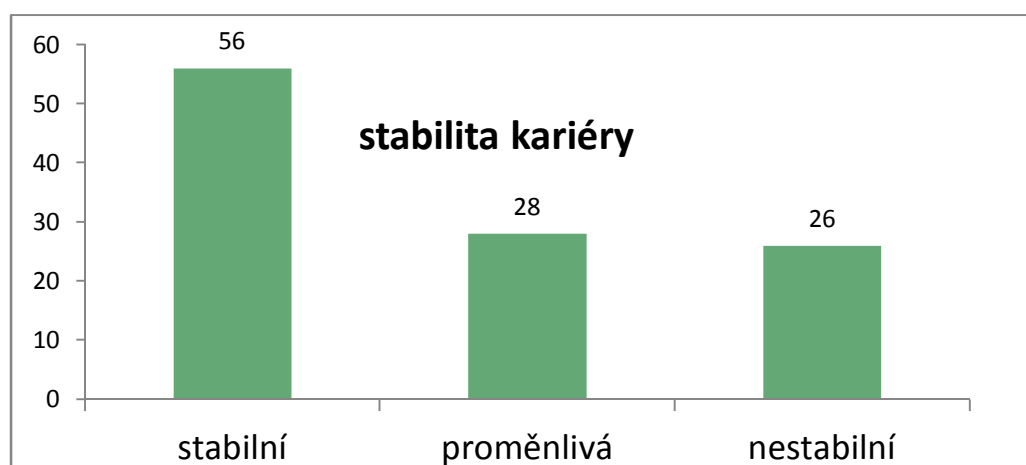


Graf 2



Graf 3

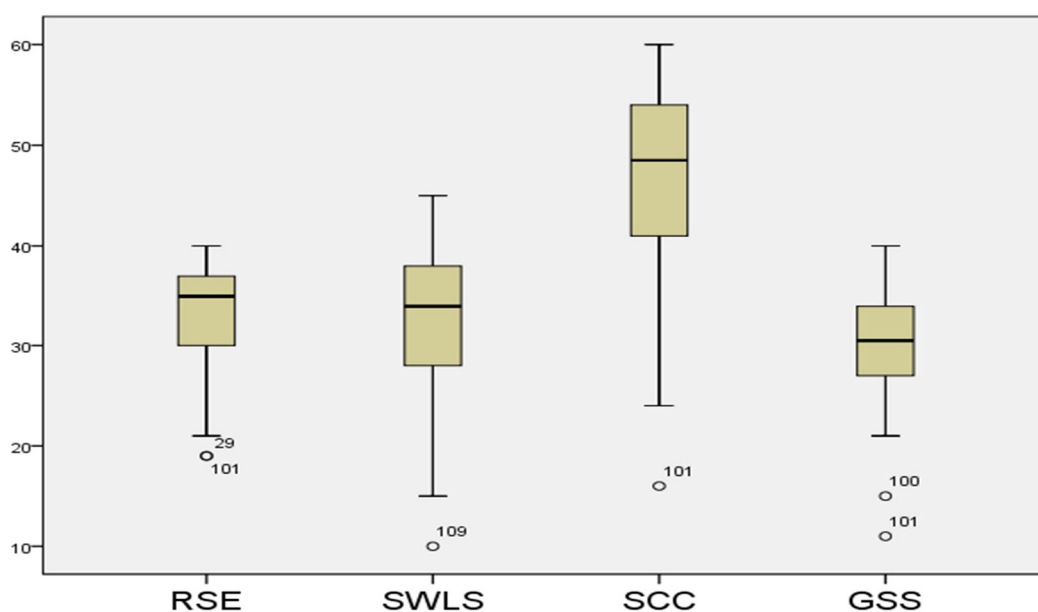
V hodnocení stability pracovní dráhy převažovaly v souboru adaptivní typy kariéry. Vlivem kódování míry stability kariéry podle odlišných kritérií (posunutí věkového hranice) a vlivem přidání dalších účastníků došlo k posunu směrem k většímu zastoupení typů *stabilní* (56; 50,9 %) a *proměnlivá* (28; 25,5%), oproti předchozím vlnám výzkumu. Naopak se ztenčilo zastoupení kategorie *nestabilní* (26; 23,6 %). Vzhledem k absenci části údajů, nebylo možné u 3 lidí vyhodnotit stabilitu kariéry.



Graf 4

3.6 Výsledky

Statistická analýza dat byla provedena pomocí programu IBM SPSS verze 19 a Microsoft Office Excel 2007. Prvním krokem při statistickém zpracování dat byla vizuální kontrola rozložení skóre na škálách sebehodnocení, selfefficacy a jasnosti sebezpojetí. Boxploty ukázaly na malé množství odlehlých hodnot. U tří škál se jednalo o stejného participanta (značen 101). Vzhledem k tomuto velmi nestandardnímu výsledku jsem všechna data od tohoto účastníka vyřadil ze všech statistických analýz.



Graf 5, RSE=Rosebegova škála sebehodnocení (Rosenberg's Self-esteem Scale), SWLS = Škála životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale), SC C = Škála jasnosti sebezpojetí (Self-concept clarity Scale), GSS = Generalizovaná škála vlastní vnímané účinnosti (Generalized Self-efficacy Scale)

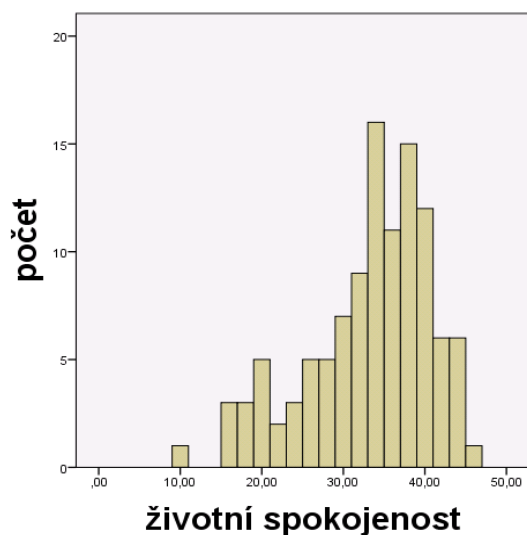
Dále bylo zkoumáno rozložení dat na zmíněných škálách. Pro zkoumání normality distribuce bylo využito testu Kolmogorov-Smirnov.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebehodnocení	,157	109	,000	,920	109	,000
jas. sebezpojetí	,115	109	,001	,959	109	,002
self-efficacy	,076	109	,152	,983	109	,170
	,143	109	,000	,938	109	,000

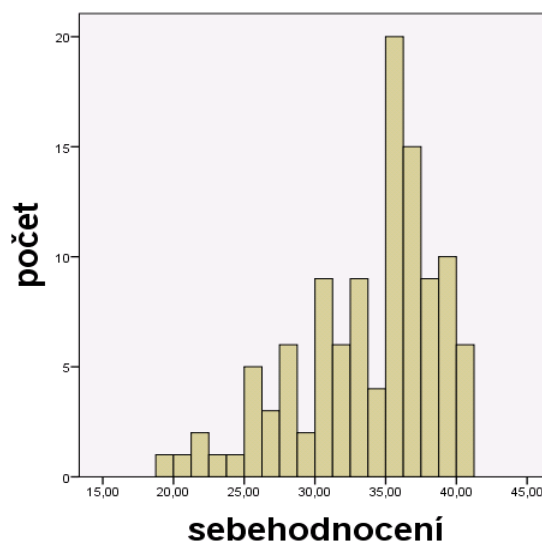
Tabulka 3

Kolmogorov-Smirnovův test vychází ve všech škálách kromě General Self Efficacy Scale jako signifikantní. Možné porušení normality distribuce bylo proto dále zkoumáno vizuálně pomocí histogramů a Q-Q diagramů. Přestože histogramy netvoří

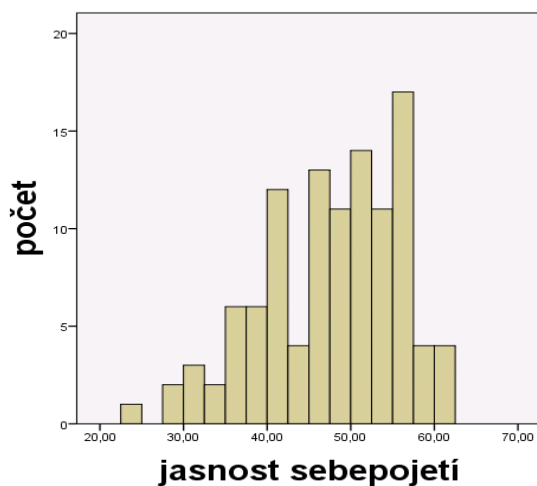
zcela ideální zvonovou křivku, není z nich patrné ani masivní odchýlení od normálního rozdělení. Q-Q diagramy poskytly stejnou informaci, bylo nalezeno pouze malé odchýlení od přímé linie. Histogramy uvádím níže. Vzhledem k tomuto výsledku a k tomu, že u všech škál pracuji se vzorkem min. 109 lidí, jsem se po konzultaci a doporučení vedoucího práce rozhodl při dalším při statistickém zpracování dat používat parametrické metody.



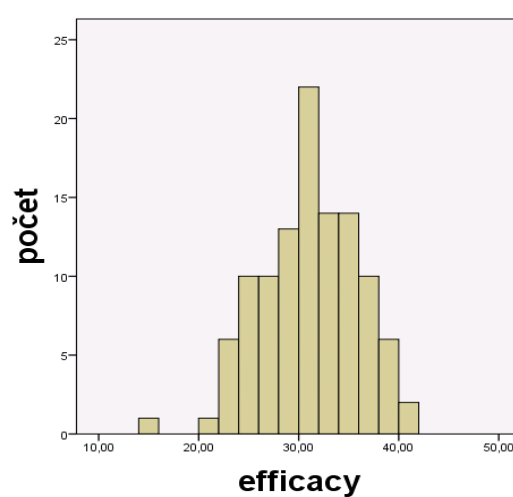
Graf 6



Graf 7



Graf 8



Graf 9

3.6.1 Vztah životní spokojenosti osobnostních a socio-kognitivních proměnných

K prozkoumání vztahu mezi životní spokojeností a třemi měřenými socio-kognitivními proměnnými byla využita korelační analýza za pomoci Paerosonova korelačního koeficientu.

Tabulka vzájemných korelací - Pearsonův korelační koeficient

		j. sebepojetí	self-efficacy	sebehodnocení
SWLS	Pearsonův kor. koeficient	,461**	,462**	,602**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
	N	110	109	110
jas. sebepojetí			,527**	,668**
			,000	,000
			109	110
Self-efficacy				,540**
				,000
				109

**..signifikantní korelace na hladině 0.01 pro dvoustranný test; SWLS = Škála životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale), j. sebepojetí (jasnost sebepojetí) = Self-concept Clarity Scale (SCC), self-efficacy = eneralized Self-efficacy Scale (GSS), sebehodnocení = Rosenbergova škála sebehodnocení/ Rosenberg Self-esteem Scale (RSS)

Tabulka 4

Ačkoli hypotézy byly formulovány pouze pro vztahy s životní spokojeností, ponechávám v matici i vzájemné vztahy dalších proměnných mezi sebou. Životní spokojenost měřená metodou Škály životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale; SWLS) signifikantně koreluje s výsledkem ve škále jasnosti sebepojetí (Self-concept Clarity Scale; SCC) na hladině významnosti $p < 0.001$, $r = 0,461$, dále je její vztah prakticky stejně silný s výsledkem škály měřící vlastní vnímanou účinnost (Generalized Self-efficacy Scale) $p < 0.001$, $r = 0,462$. Nejsilnější vztah má však v tomto testu životní spokojenost se sebehodnocením měřeným pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení (Rosenberg Self-esteem Scale, RSS), kde na hladině významnosti $p < 0.001$ vidíme velmi silnou korelaci $r = 0.602$. Vzhledem k těmto výsledkům se můžeme vyjádřit k prvním třem hypotézám.

H₁: Přijímáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a sebehodnocením na základě Paersnova koeficientu korelace ($p < 0.001$, $r = 0.60$)

H₂: Přijímáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a self-efficacy na základě Pearsonova koeficientu korelace ($p < 0.001$, $r = 0.46$)

H₃: **Přijímáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a self-concept clarity** na základě Pearsonova koeficientu korelace ($p < 0.001$, $r = 0.46$)

Analogicky jsem postupoval u dalších proměnných, které dle současného stavu poznání mají souvislost s životní spokojeností, tedy osobnostních dimenzí. I zde byl použit Pearsonův koeficient korelace.

Tabulka korelace životní spokojenosti a osobnostních dimenzí – Pearsonův korelační koeficient

			neuroticismus	extraverze	otevřenost	přívětivost	svědomitost
SWLS	Pearsonův	korelační	-,530**	,337**	-,120	,228*	,135
	koeficient						
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,212	,017	,161
	N		109	109	109	109	109

***. signifikantní korelace na hladině významnosti 0.01 (pro dvoustranný test)*

**. Signifikantní korelace na hladině významnosti 0.05 (pro dvoustranný test) SWLS = Škála životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale)*

Tabulka 5

Byla nalezena signifikantní korelace mezi životní spokojeností a dimenzemi neuroticismu ($p < .001$, $r = -0.53$), extraverze ($p < 0.001$, $r = 0.34$) a na nižší hladině významnosti s přívětivostí ($p = 0.02$, $r = 0.23$). Na základě tohoto výsledku se můžeme vyjádřit k hypotézám týkajících se vztahu osobnostních rysů a životní spokojenosti.

H₄ **Přijímáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a neuroticismem** na základě výsledku Pearsonova korelačního koeficientu $r = 0.53$, $p < 0.001$.

H₅ **Přijímáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a extraverzí** na základě výsledku Pearsonova korelačního koeficientu $r = 0.34$, $p < 0.001$.

H₆ **Přijímáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a přívětivostí** na základě výsledku Pearsonova korelačního koeficientu $r = 0.23$, $p = 0.02$.

H₇ **Zamítáme hypotézu o statisticky významném vztahu mezi životní spokojeností a svědomitostí** na základě výsledku Pearsonova korelačního koeficientu $r = 0.14$, $p < 0.16$.

3.6.2 Vztah životní spokojenosti a stability kariéry

ANOVA byla zvolena jako vhodný test pro prozkoumání vztahu stability kariéry a hladiny životní spokojenosti. I přes výsledek testu Kolmogorov-Smirnov bylo použito

této metody, vzhledem k dostatečně velkému počtu participantů. Byla také prozkoumána distribuce životní spokojenosti v rámci jednotlivých skupin stability kariéry. Výsledky v jednotlivých skupinách odpovídají rozložení v celkovém souboru. Levenův test homogenity variancí neukázal na statisticky významnou odlišnost skupin.

Levenův test homogenity variancí

SWLS			
Levenova statistika	df1	df2	Sig.
,833	2	105	,437

Tabulka 6

Tabulka průměrného skóru na škále životní ve skupinách dle stability kariéry.

SWLS			
	N	průměr	st. odchylka
stabilní	56	32,7321	7,21990
proměnlivá	26	32,8846	6,75471
nestabilní	26	31,7692	8,81956
celkem	108	32,5370	7,47135

Tabulka 7

Analýza rozptylu ve skupinách dle stability kariéry

ANOVA

SWLS					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20,600	2	10,300	,182	,834
Within Groups	5952,251	105	56,688		
celkem	5972,852	107			

Tabulka 8, SWLS = Škála životní spokojenosti

Analýza variance neprokázala odlišnost v míře životní spokojenosti v závislosti na stabilitě kariéry(2, 105)= 0.182, $p = 0.83$. Výsledek je sice v očekávaném směru, nejvyšší průměrná hodnota byla nalezena ve skupině s proměnlivou kariérou a nejnižší ve skupině s nestabilní kariérou, ale jedná se o rozdíl nepatrný, který se ani zdaleka neblíží statistické významnosti. To je překvapivý výsledek s ohledem na to, že v datech z předchozích vln měření v rámci brněnského výzkumu tento vztah nalezen byl. Jeví se jako pravděpodobné, že tato změna nastala díky přidání dat od dalších respondentů k původnímu souboru. Abych tuto možnost prozkoumal, provedl jsem se analýzu znovu, tentokrát pouze s daty respondentů brněnského výzkumu.

Tabulka č. Analýza rozptylu ve skupinách dle stability kariéry – pouze data z brněnského výzkumu

ANOVA					
SWLS					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	13,251	2	6,626	,113	,893
Within Groups	4261,854	73	58,382		
celkem	4275,105	75			

Tabulka 9, SWLS = Škála životní spokojenosti

Ani ANOVA bez nově oslovených lidí však neukázala na statisticky významný rozdíl v průměrném skóru na škále životní spokojenosti mezi skupiny dle stability kariéry $F(2, 73) = 0.11$, $p = 0.89$. Na základě těchto výsledků se tak můžeme vyjádřit k další hypotéze.

H₈: Hypotézu o statisticky významném vztahu životní spokojenosti a stability kariéry na základě analýzy rozptylu $F(2,73) = 0.11$, $p = 0.89$ **zamítáme**. Přijímáme tedy její nulovou podobu, že mezi životní spokojeností a stabilitou kariéry není statisticky signifikantní vztah.

3.6.3 Vztah životní spokojenosti a partnerství

Při zkoumání vlivu partnerství na životní spokojenost byla nejprve ověřována hypotéza o tom, že vyšší životní spokojenost vykazují lidé v partnerském vztahu. Hypotéza byla testována t-testem pro dva nezávislé výběry.

Deskriptivní statistika průměrných skóre na škále životní spokojenosti ve skupinách dle partnerského stavu.

	ve vztahu	počet	průměr	Směr. odchylka
SWLS	ANO	84	33,7857	6,92833
	NE	26	29,4231	8,70022

Tabulka 10, SWLS = škála životní spokojenosti

Porovnání průměrů životní spokojenosti ve skupinách dle partnerského vztahu

			t-test rovnosti průměrů		interval spolehlivosti – 95%		
	t	df	Sig. (2-stranný t)	Mean Difference	Std. Error Difference	dolní	horní
SWLS	2,635	108	,010	4,36264	1,65545	1,08124	7,64403

Tabulka 11, SWLS = škála životní spokojenosti

Z t-testu vyplývá, že byl nalezen statisticky významně vyšší skóre na škále životní spokojenosti u lidí v partnerském vztahu ($M = 33.79$, $SD = 6.93$) než u lidí bez partnera ($M = 29.42$, $SD = 8.70$), $t(108) = 2.64$, $p = 0.01$.

T-Test byl použit i pro zkoumání vlivu stability partnerství na životní spokojenost. Byly porovnány průměry skupin lidí, dle toho, zda byla jejich partnerská dráha vyhodnocena dle zvolených kritérií jako stabilní, či nestabilní.

Deskriptivní statistika

	stabilita vztahu	partnerského počet	průměr	St. odchylka
SWLS	ANO	56	34,0000	6,53939
	NE	54	31,4630	8,38398

Tabulka 12

Porovnání průměrů životní spokojenosti ve skupinách dle partnerského vztahu

t-test rovnosti průměrů

	t	df	Sig. (2 -stranný t)	Mean Difference	Interval spolehlivosti- 95%	
					dolní	horní
SWLS	1,765	100,196	,081	2,53704	-,31411	5,38818

Tabulka 13, SWLS = Škála životní spokojenosti

T-test neprokázal významný vliv stability partnerství na životní spokojenost: $t(100,2) = 1.77$, $p = 0.081$. Při tomto testu, který nevyšel daleko od signifikance (při jednostranném testování by p hodnota byla pod kritickou hladinou významnosti), byli ovšem ve skupině s nestabilním partnerstvím všichni lidé, kteří nemají partnera a kteří tak mohli skóre skupiny snižovat a rozdíl mezi skupinami navyšovat. To, zda na skóre životní spokojenosti mám vliv nejen to, zda je člověk ve vztahu, ale také jeho stabilita, jsem se rozhodl prozkoumat ještě jedním t-testem. V tomto případě jsem však ze skupiny s nestabilním partnerstvím vyřadil všechny, kteří nemají partnerský vztah. Porovnávání tak byli pouze lidé ve vztahu, lišící se tím, zda jejich partnerská dráha byla identifikována jako stabilní, či nestabilní.

Deskriptivní statistika

Stabilita partnerství -pouze lidé aktuálně ve vztahu

stabilita partnerství

		N	průměr	Směr. odchylka
SWLS	ANO	55	34,0000	6,59966
	NE	29	33,3793	7,61771

Tabulka 14, SWLS = škála životní spokojenosti

				t- test rovnosti průměrů		Interval spolehlivost 95%	
	t	df	Sig. (2-stranný t.)	Mean Difference	Std. Error Difference	dolní h.	horní h.
SWLS	,388	82	,699	,62069	1,59816	-2,55856	3,79994

Tabulka 15, SWLS = škála životní spokojenosti

Tento test je už od signifikance podstatně vzdálenější, a je tedy zjevné, že signifikance pro jednostranný test v případě testování vlivu stability partnerství byla zapříčiněna prostou proměnnou, zda člověk je ve vztahu, nebo ne. Můžeme se tedy vyjádřit k dalším dvěma hypotézám.

H₉: **Přijímáme hypotézu o vztahu partnerství a životní spokojenosti** na základě výsledku t- test $t(108) = 2.64$, $p = 0.01$.

H₁₀: **Zamítáme hypotézu o vztahu mezi stabilitou partnerství a životní spokojeností.** Mezi lidmi v partnerském vztahu nebyl za použití t-testu $t(82) = 0.39$, $p = 0.70$ nalezen signifikantní rozdíl v míře životní spokojenosti v závislosti na stabilitě jejich partnerské dráhy.

3.6.4 Vztah socio-kognitivních proměnných a osobnostních dimenzí ke kompozitnímu skóru úspěšného vývoje

Možnost vztahu osobnostních a socio-kognitivních proměnných s vytvořeným skórem úspěšného vývoje byla zkoumána opět analýzou rozptylu. Nejprve se podívejme zvlášť na socio-kognitivní proměnné:

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
sebehodnocení	Between Groups	55,329	2	27,664	1,156	,319
	Within Groups	2536,041	106	23,925		
	celkem	2591,370	108			
jasnost sebepojetí	Between Groups	368,602	2	184,301	2,828	,064
	Within Groups	6907,373	106	65,164		
	celkeml	7275,976	108			
self-efficacy	Between Groups	33,109	2	16,555	,721	,489
	Within Groups	2433,478	106	22,957		
	celkeml	2466,587	108			

Tabulka 16

U žádné z metod měřících socio-kognitivní proměnné nebyl zjištěn signifikantní rozdíl v dosaženém průměrném skóru mezi skupinami dle skóru úspěšného vývoje. To je překvapující zjištění, už jen proto, jak silnou korelaci jsme zjistili mezi výsledky těchto škál a životní spokojeností, která figuruje mezi proměnnými, z nichž je kompozitní skór úspěšného vývoje složen. Nejblíže signifikanci je skór škály jasnosti sebepojetí.

Jak je patrné z tabulky uvedené níže, ani v případě osobnostních dimenzí nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl mezi skupinami lišícími se úspěšností ve vývoji dle zvolené operacionalizace. Nepotvrdil se tedy nejen předpokládaný vztah s neuroticismem a extravertizací, ale ani s jinou dimenzí osobnosti.

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
neuroticismus	Between Groups	124,562	2	62,281	1,000	,371
	Within Groups	6537,799	105	62,265		
	Total	6662,361	107			
extraverze	Between Groups	56,340	2	28,170	,419	,659
	Within Groups	7067,706	105	67,311		
	Total	7124,047	107			
otevřenost	Between Groups	124,500	2	62,250	1,389	,254
	Within Groups	4707,401	105	44,832		
	Total	4831,901	107			

přívětivost	Between Groups	77,566	2	38,783	1,676	,192
	Within Groups	2429,125	105	23,135		
	Total	2506,691	107			
svědomitost	Between Groups	93,172	2	46,586	,977	,380
	Within Groups	5004,803	105	47,665		
	Total	5097,975	107			

Tabulka 17

Můžeme se tedy vyjádřit k hypotézám vztaženým k poslednímu cíli výzkumu.

H₁₁: Hypotézu o statistiky významném vztahu skóru úspěšného vývoje a self-efficacy na základě analýzy rozptylu $F(2,106)= 1.16$, $p = 0.32$ zamítáme

H₁₂: Hypotézu o statistiky významném vztahu skóru úspěšného vývoje a jasnosti sebepojetí na

H₁₃: Hypotézu o statistiky významném vztahu skóru úspěšného vývoje a sebehodnocení na základě analýzy rozptylu $F(2,106)= 0.72$, $p = 0.49$ zamítáme

H₁₄: Hypotézu o statistiky významném vztahu skóru úspěšného vývoje a extraverte na základě analýzy rozptylu $F(2,105)= 0.42$, $p = 0.66$ zamítáme

H₁₅: Hypotézu o statistiky významném vztahu skóru úspěšného vývoje a neuroticismu na základě analýzy rozptylu $F(2,105)= 1.00$, $p = 0.37$ zamítáme

3.7 Diskuze

Výsledky analýz přinesly očekávané zjištění o vztahu životní spokojenosti a socio-kognitivních proměnných. Socio-kognitivní proměnné také korelovaly vzájemně mezi sebou. U vztahu životní spokojenosti a osobnostních dimenzí jsme se setkali také s očekávanou korelací dimenzí neuroticismu, extraverte a svědomitosti, a to v tomto pořadí, dle síly vztahu, což také odpovídá dosavadním poznatkům a výsledkům dalších výzkumů. Překvapivě nebyl nalezen vztah mezi životní spokojeností a mírou stability kariéry. V případě partnerského vztahu byla nalezena pouze očekávaná korelace s partnerským stavem, tj. lidé v partnerském vztahu reportovali signifikantně vyšší míru životní spokojenosti, avšak nebyl nalezen vztah mezi stabilitou partnerství a životní spokojeností. Vztah se ukázal ještě daleko slabší, pokud do analýzy byli zařazeni pouze lidé, kteří aktuálně žijí s partnerem, a byla tak eliminována proměnná partnerského stavu. Ani v případě kompozitního skóru nebyl nalezen statisticky významný vztah

s žádným osobnostním rysem a ani zkoumanými charakteristickými adaptacemi. To je opět spíše překvapivý výsledek, vzhledem k předpokládané souvislosti mezi objektivními ukazateli úspěšného vývoje a subjektivně měřenými psychologickými adaptacemi, do kterých spadají i zkoumané koncepty self-efficacy, jasnost sebepojetí a sebehodnocení. Na druhou stranu je tento výsledek konzistentní s tím, že tyto vztahy se nepodařilo prokázat v předchozích analýzách, tedy ve vztahu životní spokojenosti a stability kariéry a partnerského vztahu.

Nejsilnější vztah s životní spokojeností byl ze zkoumaných socio-kognitivních proměnných nalezen se sebehodnocením ($r=0,60$). Tato velká korelace není překvapivá. Její příčinou, jak již bylo diskutováno, je zjevný obsahový překryv s kategorií životní spokojenosti. Oba tyto koncepty popisují kognitivní evaluaci, kterou dotazovaný člověk provádí. Životní spokojenost je zaměřena nejen na hodnocení sebe sama, ale také na diskrepanci mezi současným a žádaným stavem, zahrnuje spokojenost se stavem prostředí. Sebehodnocení na druhé straně je zaměřeno primárně k self. Nalezený vztah je v kongruenci s teoretickouází vztahu těchto proměnných i empirickými zjištěními, jako např. výzkum Diener a Dienerové (Diener & Diener 2009) nebo v českém prostředí Blatný a Osecká (1998).

Jasnost celkového sebepojetí také silně korelovala s životní spokojeností. Ani tento výsledek není překvapivý. Výzkumy ukazují, že nejednoznačnost v sebepojetí či nejasnost sociální role mají destruktivní vliv na osobní pohodu (Mossholder et al., 1981; Hofer, Busch, & Kärtner, 2011) a také konzistence přesvědčení o sobě v čase, která je součástí konceptu jasnosti sebepojetí je pozitivně spojena s aspekty osobní pohody (Suh, 2002).

Self efficacy moderuje vliv osobnostních proměnných na obě složky osobní pohody (šťěstí, životní spokojenost) dále však také sama o sobě k osobní pohodě přispívá. Vnímání vlastní účinnosti konstantně vychází v korelaci s životní spokojeností či spokojeností v určité doméně (objektem mnoha výzkumů je pracovní spokojenost) napříč věkovými kategoriemi. (Judge & Bono, 2001; Strobel, Tumasjan, & Spörrle, 2011; Vecchio, Gerbin, Pastorelli, Del Bove, & Caprara, 2007; Caprara, & Steca, 2005). Korelace životní spokojenosti a neuroticismu, extraverte a svědomitosti vyšly dle očekávání signifikantní a dle očekávání také síla vztahu respektovala toto pořadí. Nepotvrdila se hypotéza o vztahu mezi životní spokojeností a dimenzí svědomitosti. Přestože se tato hypotéza nepotvrdila, neznamená to, že by tento výsledek odporoval výsledkům známým z literatury. Jako nejvýznamnějším prediktorem osobní pohody se

dlouhodobě ukazuje neuroticismus následovaný extravertí. Přívětivost a svědomitost vykazují podstatně slabší vztah s aspekty osobní pohody, a ve výzkumu se nesetkáváme s takovou konstantností s reportováním jejich významného vztahu jako v případě neuroticismu a extraverte, pro shrnutí např. (Steel et al., 2008). Ve finském Jyväskylalském longitudinálním výzkumu svědomitost také překročila hranici signifikance pouze při některých měřeních (Kokko, Tolvanen, & Pulkkinen, 2013).

Vztah se tedy zjevně pohybuje na hraně statistické signifikance a (ne)podkročení kritické hodnoty může ovlivnit vývoj proměnné u participantů a také jejich počet v aktuálním měření.

Nečekaným se ukázal výsledek při zkoumání možného vztahu stability kariéry a životní spokojenosti. Nebyl mezi nimi nalezen signifikantní vztah, a to přesto, že tento vztah se jako významný ukázal v datech z obou předchozích měření v dospělosti (Blatný et al., 2015). První intuitivní vysvětlení, že za změnu mohou nově přidání participantů (N=35), bylo prozkoumáno již v rámci analýz. Tento faktor se však neukázal jako činitel změny. Ani v rámci datového souboru pouze původních účastníků brněnského výzkumu nebyl nalezen statisticky významný vztah mezi stabilitou kariéry a životní spokojeností. Určité vysvětlení nám však může poskytnout srovnání počtu lidí ve skupinách dle stability kariéry v jednotlivých vlnách sběru dat. V první vlně výzkumu realizované po roce 2001 bylo v brněnském souboru lidí s nestabilní kariérou 25, při druhé vlně jich bylo 24 a při třetí vlně už jen 19. Vidíme tedy sestupný trend, a to navzdory tomu, že se soubor dařilo navyšovat. Naopak lidí, jejichž kariéra byla hodnocena jako stabilní, postupem času přibývá. V první vlně dat to bylo 20 osob, ve druhé 29 a ve třetí 36.

statistika vývoje počtu lidí ve skupinách dle stability kariéry

	nestabilní	proměnlivá	stabilní	celkem
1. vlna Brno	25	29	20	74
2. vlna Brno	24	23	29	76
3. vlna Brno	19	23	36	78
nově oslovení	7	5	20	32

Tabulka 18

Základ tohoto vývoje lze dle mého názoru hledat s využitím rámce teorií celoživotního vývoje ve dvou bazálních dimenzích, ve kterých se odehrává vývoj individua. Za prvé je to úroveň individuální, faktorem je zde nepochybně životní čas. V tomto ohledu je očekávaným výsledkem tendence k větší stabilitě v pracovní sféře. Dostupné výzkumu

ukazují na to, že s přibývajícím věkem stoupá stabilita kariéry, a to bez ohledu na pohlaví (Feldman, 2007; Gottfredson, 1977). Druhou dimenzi představuje úroveň makrosociálních vlivů. Makrosociální vlivy pochopitelně ovlivňují jak subjektivní, tak objektivní aspekty vývoje. Při revizi společenských vlivů a změn, které působily během života na participanty výzkumu, dojdeme pochopitelně k velkému faktoru sametové revoluce.

Pád komunistických režimů na konci 80. a 90. let vedl k velkým sociálním, politickým a kulturním změnám v těchto zemích (Titma & Tuma, 2005). Česká Republika nebyla výjimkou. Tato celospolečenská tranzice přinesla změny jako zvýšení průměrného věku při vstupu do prvního manželství, nárůst rozvodovosti, vyšší nezaměstnanost, nižší porodnost, změny v bydlení atd. (Sobotka, Zeman, & Kantorová, 2003). Titma a Tuma ve své práci shrnují, že tyto změny přinesly velkou nestabilitu i do pracovních kariér mladých lidí, kteří svá zaměstnání často měnili.

Autoři však uvádějí, že právě generace mladých dospělých dokázala z této nové situace těžit nejvíce. Dokázali lépe než starší lidé reagovat na nabízející se nové příležitosti a zároveň měli výhodu oproti mladším ročníkům, které ještě nevstoupily na pracovní trh (Titma & Tuma, 2005 str. 109). Lidé, s jejichž daty ve výzkumu pracuji, spadají právě do “šťastné generace“, kterou zastihla tato společenská změna v mladé dospělosti, ve věku pozdních 20. let. Nestabilita pracovní kariéry se tak v tomto historickém období a zejména pro kohortu mladých lidí může nazývat spíše flexibilitou. Na vyšší frekvence změn v oblasti zaměstnání tak v tomto případě zřejmě nelze automaticky pohlížet jako na projev selhání, ba přímo naopak – mohlo se jednat o adaptační odpověď. To je zřejmě také důvodem toho, že proměnlivá kariéra byla v předchozích vlnách identifikována jako spojená s vyšší hladinou osobní pohody a také se vyskytovala ve větší míře než v jiných výzkumech (Blatný et al., 2015).

Ve třetí vlně dat, se kterými pracuji, byla posunuta věková hranice, od které byla stabilita kariéry posuzována z 27 na 35 let. Zmizely tedy údaje z mladé dospělosti a posun k větší stabilitě je tak očekávaným vývojem. To však stále nedává odpověď na otázku, proč nyní nebyla nalezena statisticky významně nižší životní spokojenost u lidí s nestabilní kariérou. Významným faktorem v tomto ohledu může být nadprůměrná akademická úspěšnost souboru, se kterou se pojí velmi málo období nezaměstnanosti. Právě nezaměstnanost je velkým faktorem ve vztahu zaměstnání a životní spokojenosti. Vzhledem k jejímu minimálnímu výskytu v souboru je však její diferenciační schopnost patrně snížena. Tímto je možné vysvětlit nesignifikanci vztahu stability kariéry a životní

spokojenosti v rámci jednoho měření, opět to však nevysvětluje rozdílná zjištění mezi jednotlivými vlnami měření. Vysvětlení, které lze nabídnout, tkví v tom, že jak shrnují výzkumy kariérní dráhy ve své studii Titma a Tutma, nejdůležitější období pro získávání a upevňování úspěchu v pracovní kariéře je v relativně mladém věku. V mladším věku lidé také kladou větší důraz na pracovní úspěch, a ten je tedy lepším prediktorem jejich celkové životní spokojenosti než ve věku starším.

Při zkoumání vztahu životní spokojenosti a partnerství, byla nalezena očekávaná souvislost mezi partnerským stavem a životní spokojeností. To je ve shodě se současným stavem poznání. Tento vztah není nijak rozporován a dostává se mu všeobecného přijetí a množství důkazů (Arrindell, Heesink, & Feij, 1999). V případě výzkumů manželské stability a tranzice je situace o něco nejasnější. Setkáváme se obvykle s výsledky ukazujícími na negativní vliv nestability partnerského vztahu na osobní pohodu (Wade & Pevalin, 2004; Chipperfield & Havens, 2001). Výsledky a teoretické předpoklady však nejsou v jednotě ohledně délky vlivu tranzice v partnerském vztahu na osobní pohodu. Někteří autoři předkládají, že obvykle zjištěná větší míra stresu a aspektů osobní pohody u rozvedených není následkem rozvodu, ale je dána tím, že lidé s horší psychickou kondicí spíše tendují k rozvodům. Za tohoto předpokladu by lidé s nestabilní partnerskou dráhou měli být méně spokojeni, víceméně nezávisle na tom, kdy se změna v partnerském stavu odehrála. Na druhou stranu se setkáváme s řadou výzkumu, které ukazují, že pokles v úrovni osobní pohody následující změnu v partnerském stavu (rozvod, rozchod, úmrtí partnera) může být pouze dočasný a lidé se po určité době mohou vrátit na původní úroveň (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003). Rozvod ani nemusí nutně znamenat pokles v prožívání osobní pohody. Faktorem, který výrazně promlouvá do toho, jakým způsobem bude ukončení partnerského vztahu prožíváno, je spokojenost se vztahem. U lidí nespokojených se vztahem nemusí po rozvodu/rozchodu docházet k poklesu osobní pohody (Waite, Luo, & Lewin, 2009; Williams, 2003).

Pro účely práce jsem zvolil poměrně dlouhé období, ve kterém se stabilita hodnotila. Nehodnotila se tedy stabilita partnerství v několika posledních letech, ale dlouhá partnerská dráha. Kritérium bylo zaměřeno v celoživotní perspektivě a bylo z tohoto důvodu poměrně přísné. Z výsledku nesignifikance vztahu tedy můžeme odvozovat, že v takto dlouhé perspektivě nemá ztráta vztahu a tím pádem nestabilní partnerská dráha, tak jak byla definována, významný vliv na životní spokojenost.

Mezi skupinami dle výše kompozitního skóru, se také neprokázal žádný významný rozdíl v charakteristických adaptacích ani v osobnostních proměnných. Vzhledem k tomu, že jsme našli tento vztah se životní spokojeností, která byla součástí kompozitního skóru, je jasné, že za nesignifikanci stojí stabilita kariéry a partnerství.

Možné důvody, proč se proměnné stability kariéry a partnerství ukázaly jako nevýznamné, byly diskutovány samostatně a na stejné důvody lze logicky usuzovat u jejich společného skóru.

Mezi faktory, které nejvíce limitují extrapolaci výsledků, patří vzdělání. V souboru, se kterým jsem pracoval, bylo plných 41,5% lidí vysokoškolsky vzdělaných. Dle nejnovějších údajů ze sčítání obyvatel z roku 2011 však v ročnících 1961-196 dosáhlo vysokoškolského vzdělání pouze zhruba 14 % lidí (ČSÚ, 2011). To, jak již bylo řečeno, mělo pravděpodobně za následek např. zachycení velice málo lidí reportujících nezaměstnanost. Tato nereprezentativnost je zřejmě dopadem efektu samovýběru. Limitujícím faktorem je také relativně malá velikost souboru. Zejména u výsledků vztahujících se ke stabilitě kariéry by snad bylo možné namítnout, že se jedná o výsledky, které lze kvůli specifickým makrosociálním změnám, kterými byli ovlivněni v určitém věku lidé v souboru, jen těžko převést na jiné kohorty. Do jisté míry tomu tak může být, na podobnou situaci, kdy podobnými specifickými podmínkami prošlo množství lidí, je však také možné nahlížet jako na příležitost ke studiu právě jejich specifických vlivů.

Jako nejprínosnější výsledky své diplomové práce vidím ty, které nepřinesly důkaz o významných vztazích mezi zkoumanými proměnnými. V případě stability kariéry je výsledek zajímavější o to, že se ukázal určitý vývoj od posledních sběrů dat. Je však otázkou, co je příčinou tohoto vývoje. Bude jistě zajímavé neopustit tento fenomén a zkoumat další změnu u participantů výzkumu. U stability partnerství se ukázalo, že vliv „proměnlivosti“ partnerské dráhy není v souvislosti s životní spokojeností. Nalezení dlouhodobého partnera lze, dle mého názoru, považovat za vývojový úkol z velké části v souvislosti se založením rodiny. Další možnost výzkumu vidím v tom, zapojit do hodnocení partnerství faktor potomků.

Bohužel kompozitní skóre adaptace nepřinesl zajímavé údaje. Je možné, že nesignifikance vztahu pracovní kariéry a životní spokojenosti byla zapříčiněna tím, že kariéra v určitém věku ztrácí na své subjektivně vnímané důležitosti, a je možné diskutovat i nad tím, zdali v určitém věku nepřestává být i validním objektivním

indikátorem úspěšného vývoje; zda vývojové úkoly, které mají dosáhnout lidé ve věku účastníků výzkumu, neleží v jiné oblasti.

Lze se domnívat, že nesouvislost skóru, který má být ukazatelem adaptace, se sebehodnocením, self-efficacy či neuroticismem je podezřelá. V takovém případě je informací zřejmě to, že takový skór (jeho komponenty) není dobrým ukazatelem úspěšného vývoje, a to přesto, že pro všechny ukazatele lze najít oporu v literatuře. To je sice negativně znějící, ale dle mého názoru jedna z nejpřínosnějších informací této práce, byť interpretace nenalezení zmiňovaných vztahů se může různit. Jeden z hlavních přínosů své práce vidím i v prostém faktu sesbírání dat od 35 osob narozených v letech 1961-1964, která je možné dále využít zejména při spojení s brněnskými daty.

4 Závěr

Ve své práci jsem se zabýval souvislostí určité životní dráhy s hladinou životní spokojenosti a dále úspěšným vývojem a jeho vztahem k osobnostním proměnným. Hodnotil jsem stabilitu zaměstnání a partnerského vztahu. Nezaměstnanost a aktuální nepřítomnost partnerského vztahu mají známý vztah s osobní pohodou. Negativně spolu korelují.

Výzkum v této oblasti je povětšinou směřován tímto směrem, tedy ke studiu vlivu nezaměstnanosti a rozvodu, zřídka se však setkáváme s výzkumy reflektujícími nejen aktuální stav či události z poslední doby, ale celkovou životní trajektorii v dimenzi zaměstnání či partnerství.

Výsledky mé práce napovídají, že vztah s osobní pohodou nebude silný v případě pracovní ani partnerské trajektorie. Data, se kterými jsem pracoval, naznačují, že události, jako je změna zaměstnání nebo změna v partnerském stavu, patrně mohou ovlivnit aktuální prožívání, ale jejich souhrnný vliv v delším časovém horizontu není významný.

Vzhledem k tomu, že se pracovní kariéra v minulých měřeních ukazovala jako významná ve vztahu k osobní pohodě, je nenalezení tohoto vlivu zajímavým zjištěním, u kterého se dle mého názoru nabízí úvaha o vlivu věku, tedy životního času, případně v souvislosti s tím časem rodinného, který reflektuje události, jež mohou značit vynoření nových vývojových úkolů.

Pracoval jsem s dimenzemi pracovní a partnerskou a nabízelo se obě proměnné spojit, což vytvořilo specifitější kategorie podoby životní dráhy. Navíc jsem do hodnocení přidal skóre životní spokojenosti, abych tak získal ukazatel úspěšného vývoje reflektující jak objektivní, tak subjektivní kritérium. Tento skór měl vzhledem k propojení několika způsobů hodnocení potenciál velmi zajímavých výsledků, které se ovšem nedostavily. Jak jsem již popisoval, jsem toho názoru, že v tomto případě je to informace spíše o výpovědní hodnotě zvolených proměnných jako ukazatelů úspěšného vývoje než o tom, že by mezi osobnostními rysy a úspěšným vývojem vztah neexistoval.

Studium úspěšného vývoje a faktorů, které jsou spojeny s osobní pohodou, nemá význam pouze akademický. Sám jsem si téma diplomové práce vybral i proto, abych z ponoření se do tématu mohl čerpat informace využitelné pro svůj osobní život. A nejsem zjevně sám, kdo o míře štěstí ve svém životě přemýšlí. Západní společnost se

v posledních desetiletích výrazně obrací k postmaterialistickým hodnotám. Důkazem toho je i neustále rostoucí počet vědeckých prací věnujících se tématu. Myslím, že je to krok správným směrem, když psychologie dnes nejen popisuje patologii a nedostatečnost, ale vydala se hledat i lidské štěstí.

5 Seznam použitých zdrojů

Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373.

Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and quality of life outcomes*, 4(1), 1.

Abel, E. L., & Kruger, M. L. (2010). Smile intensity in photographs predicts longevity. *Psychological Science*, 21(4), 542-544.

Abele, A. E., & Spurk, D. (2009). The longitudinal impact of self-efficacy and career goals on objective and subjective career success. *Journal of Vocational Behavior*, 74(1), 53-62.

Alesina, A., Di Tella, R., & MacCulloch, R. (2004). Inequality and happiness: are Europeans and Americans different?. *Journal of Public Economics*, 88(9), 2009-2042.

Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and individual differences*, 26(5), 815-826.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology*, 63(6), 989.

Axinn, W. G., Pearce, L. D., & Ghimire, D. (1999). Innovations in life history calendar applications. *Social Science Research*, 28(3), 243-264.

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental psychology*, 23(5), 611.

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). *Life span theory in developmental psychology*. John Wiley & Sons, Inc. In Lerner, R. M., & Damon, W. (Eds.) *Handbook of child psychology* (6th ed.). Hoboken: Wiley & Sons.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior genetics*, 39(6), 605-615.
- Belli, R. F. (1998). The structure of autobiographical memory and the event history calendar: Potential improvements in the quality of retrospective reports in surveys. *Memory*, 6(4), 383-406.
- Benight, C. C., & Cieslak, R. (2011). and resilience: how self-efficacy contributes to coping with. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 45.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004a). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393–415.
- Blanchflower, D.G. and Oswald, A.J. (2004b). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, vol. 88, pp. 1359-1386.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45(5).

Blatný, M. (2007). On personality stability and change: Main results of Brno Longitudinal Study on Life-Span Development. *Československá psychologie*, suppl. 37–49

Blatný, M., & Kebza, V. (2011). Longitudinální studium lidského vývoje: Historie, výsledky a perspektivy pražské a brněnské studie celoživotního vývoje člověka. *Československá Psychologie*, 55(5), 422-432.

Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2010). Životní smysluplnost: Osobní souvislosti a antecedenty. *Československá psychologie*, 54(3), 225.

Blatný, M., Millová, K., Jelínek, M., & Osecká, T. (2015). Personality predictors of successful development: Toddler temperament and adolescent personality traits predict well-being and career stability in middle adulthood. *PloS one*, 10(4), e0126032.

Blatný, M., & Osecká, L. (1994). Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě. *Československá psychologie*, 38, 481–488.

Blatný, M., & Osecká, L. (1998) Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, roč. 42, č. 5, s. 385-394. ISSN 0009-062X.

Blatný, M., Osecká, L., Hrdlička, M. (1998). Zdroje sebehodnocení u temperamentových typů. *Československá psychologie*, 42, 297 - 305.

Blatný, M., & Šolcová, I. (2015). Well-being. In *Personality and Well-being Across the Life-Span* (pp. 20-59). Palgrave Macmillan UK.

Bradburn, Norman M. "The structure of psychological well-being." (1969).

Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental review*, 14(1), 52-80.

Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and aging*, 5(1), 58.

- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117-150.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. *Adaptation-level theory*, 287-305.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brockner, J. (1983). Low self-esteem and behavioral plasticity: Some implications. *Review of personality and social psychology*, 4, 237-271.
- Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds. *Journal of Health and Social Behaviour*, 41, 241–255.
- Brülde, B. (2014). Hedonism. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 2837–2842). New York, NY: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1282
- Brummett, B. H., Boyle, S. H., Siegler, I. C., Williams, R. B., Mark, D. B., & Barefoot, J. C. (2005). Ratings of positive and depressive emotion as predictors of mortality in coronary patients. *International Journal of Cardiology*, 100(2), 213-216.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 494.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social indicators research*, 93(2), 359-375.

Campbell, A. (1981). The sense of well-being in America: Recent patterns and trends.

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 141.

Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 191.

Caspi, A., Moffitt, T. E., Thornton, A., Freedman, D., Amell, J. W., Harrington, H., ... & Silva, P. A. (1996). The life history calendar: a research and clinical assessment method for collecting retrospective event-history data. *International journal of methods in psychiatric research*.

Cellar DF, Yorke CM, Nelson ZC, Carroll KA (2004) Relationships between Five Factor personality

variables, workplace accidents, and self-efficacy. *Psychol Rep* 94: 1437–1441

Cheng, S.-T. and A.C.M. Chang: 2005, Measuring psychological well-being in the Chinese , *Personality and Individual Differences* 38(6), pp. 1307–1316.

Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*,

Chipperfield, J. G., & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological*

Clark, A. E. (2010). Work, jobs and well-being across the Millennium. *International differences in well-being*, 436-464.

Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13(S1), 79-90.

Conceição, P., & Bandura, R. (2008). Measuring subjective wellbeing: A summary review of the literature. *United Nations Development Programme (UNDP) Development Studies, Working Paper*.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and individual Differences*, 12(9), 887-898.

Cross, S. E., Gore, J. S., & Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 933.

Český statistický úřad. (2008). Kapitola 17. Mzdy - závislost na věku a profesní zkušenosti. In: Analýza trhu práce 2000 – 2007. Získáno z <https://www.czso.cz/csu/czso/analyza-trhu-prace-2000-2007-3ji09vas59> 8.5.2016

Český statistický úřad (2011) Tabulka 15 - Obyvatelstvo ve věku 15 a více let podle věku, nejvyššího ukončeného vzdělání, oborů vzdělání a podle pohlaví; In Obyvatelstvo, domy, byty a domácnosti podle Sčítání lidu, domů a bytů - ČR, kraje, okresy, SO ORP, správní obvody Prahy a města (sídla SO ORP) – 2011; Získáno 4.5. 2016 z <https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo-domy-byty-a-domacnosti-podle-scitani-lidu-domu-a-bytu-2011-cr-kraje-okresy-so-orp-spravni-obvody-prahy-a-mesta-sidla-so-orp-2011-egrhq6c4dz>

Český statistický úřad (2016) Tab. 3 Pohyb obyvatelstva v Českých zemích 1920 - 2015, analytické údaje. In Obyvatelstvo - roční časové řady. Získáno z https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_hu 5.6.2016

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.

- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53–72. doi:10.1257/jep.22.2.53
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (1994). Temperament and attention: orienting toward and away from positive and negative signals. *Journal of personality and social psychology*, 66(6), 1128.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over inflation and unemployment: Evidence from surveys of happiness. *The American economic review*, 91(1), 335-341.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663. doi:10.1037/0022-3514.68.4.653
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 851.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer Netherlands.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of personality and social psychology*, 68(5), 926.

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.

Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 48(5), 1253.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*, 63-73.

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American psychologist*, 61(4), 305. [acprof:oso/9780199732739.003.0001](https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305)

Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52–61.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.

Diener, E., & Suh, M. E. (1998). Subjective well being an age: An international analysis. In K. Schaie & M. Lawton (Eds.) *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17. Focus on emotion and adult development*. (pp 304-324). New York: Springer.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276

Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual differences*, 36(3), 629-643.

Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of economic psychology*, 29(1), 94-122.

Easterlin, R. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In David, R. and Reder, R. (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.

Easterlin, R.A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, vol. 27, pp. 35-47.

Easterlin, R. A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness-income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(52), 22463-22468.

Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and longterm stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277

Elder, G. H. (1975). Age differentiation and the life course. *Annual review of sociology*, 165-190.

Elder, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child development*, 69(1), 1-12.

Elder Jr, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003)

Elder, G. H., Shanahan J.M. (2006). The Life course and human development in Lerner, R. M., & Damon, W. (2006). *Handbook of child psychology* (6th ed.). Hoboken: Wiley & Sons.

Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 62(2), 292.

- Fadda, D., & Scalas, L. F. (2016). Neuroticism as a Moderator of Direct and Mediated Relationships Between Introversion-Extraversion and Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*, 12(1), 49.
- Fahey, T., & Smyth, E. (2004). Do subjective indicators measure welfare? Evidence from 33 European societies. *European Societies*, 6(1), 5-27.
- Feldman, D. C. (2007). Career mobility and career stability among older workers. *Aging and work in the 21st century*, 179-197.
- Ferrer-i-Carbonell, A., & Gowdy, J. M. (2007). Environmental degradation and happiness. *Ecological Economics*, 60(3), 509–516.
- Frank, R. H. 2005. "Does Absolute Income Matter?" Pier Luigi Port and Luigino Bruni, eds., *Economics and Happiness: Framing the Analysis*. Oxford University Press.
- Fredrick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of a hedonic psychology* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation
- Freedman, D., Thornton, A., Camburn, D., Alwin, D., & Young-DeMarco, L. (1988). The life history calendar: A technique for collecting retrospective data. *Sociological methodology*, 18(1), 37-68.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and aging*, 13(4), 531.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2003). Successful aging. *Handbook of psychology*.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 427.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 158.

- Gilbert, D. T., & Ebert, J. E. (2002). Decisions and revisions: the affective forecasting of changeable outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 503.
- Glasner, T., & Van der Vaart, W. (2009). Applications of calendar instruments in social surveys: a review. *Quality and Quantity*, 43(3), 333-349.
- Gottfredson, G. D. (1977). Career stability and redirection in adulthood. *Journal of applied psychology*, 62(4), 436.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 122-131.
- Graham, C., Eggers, A., & Sukhtankar, S. (2004). Does happiness pay? An exploration based on panel data from Russia. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 55(3), 319–342
- Gray, J. A. (1991). The neuropsychology of temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (pp. 105–128). New York: Plenum Press
- Guven, C., & Saloumidis, R. (2009). Why is the world getting older? The influence of happiness on mortality. *The Influence of Happiness on Mortality (June 2009). SOEPpaper*, (198).
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big Five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40-42.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual differences*, 34(4), 723-727.
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social indicators research*, 86(2), 213-231.
- Headey, B. (2010). The set point theory of well-being has serious flaws: on the eve of a scientific revolution?. *Social Indicators Research*, 97(1), 7-21.

- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological review*, 102(2), 284.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American psychologist*, 51(7), 702.
- Higgins, E. T. (2006). Value from hedonic experience and engagement.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. *Advances in experimental social psychology*, 22, 93-136
- Hnilica, K. (2005a). Vlivy politické orientace, sociálního srovnávání a osobnosti na spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 49(2), 97-114.
- Hnilica, K. (2005b). Vlivy materialistické hodnotové orientace na spokojenost se životem. *Československá psychologie*, 49(5), 385-398.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.
- Hoskovcová, S. (2006). Psychická odolnost předškolního dítěte. Praha: Grada.
- Howell, H., & Howell, C. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134, 536–560.
- Hřebíčková, M., Blatný, M., Jelinek, M. (2010) Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Ceskoslovenska Psychologie* [serial online]. Available from: Academic Search Complete, Ipswich, MA. .
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job

satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of applied Psychology*, 86(1), 80.

Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional effects on job and life satisfaction: the role of core evaluations. *Journal of applied psychology*, 83(1), 17.

Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K., & Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of Life Research*, 15(7), 1143-1151.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 410.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In Blatný, M. (Eds.) *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, 11-35. Brno: Masarykova Univerzita.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.

Kokko K, Pulkkinen L (1998) Unemployment and psychological distress: Mediator effects. J Adult Dev 5: 205–217.

Kokko K, Tolvanen A, Pulkkinen L (2013) Associations between personality traits and psychological

well-being across time in middle adulthood. *J Res Pers* 47: 748–756 Taky se
signifikance přívětivosti měnila

Krueger, A. B., Mueller, A., Davis, S. J., & ŞAHİN, A. (2011). Job search, emotional well-being, and job finding in a period of mass unemployment: Evidence from high frequency longitudinal data [with comments and discussion]. *Brookings Papers on Economic Activity*, 1-81.

Lambert, L., Passmore, H., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 56(3), 311-321. doi:10.1037/cap0000033

Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 132.

Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., & Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of counseling psychology*, 52(3), 429.

Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, health, and psychological well-being in older adults findings from three national surveys. *Journal of Aging and Health*, 10(4), 504-531.

Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Self-esteem, gender, and the relationship between extraversion and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1243-1254.

Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social cognition*, 3(1), 94.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of personality and social psychology*, 52(4), 663.

Louis, V. V., & Zhao, S. (2002). Effects of family structure, family SES, and adulthood experiences on life satisfaction. *Journal of Family Issues*, 23(8), 986-1005.

- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 527.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 616.
- Lucas, R. E., Le, K., & Dyrenforth, P. S. (2008). Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of personality*, 76(3), 385-414
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In E. J. Finkel & K. D. Vohs (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (pp. 254–273). New York, NY: Guilford Press.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and subjective well-being*, 3(2), 91-317. – zkontrolovat citaci kapitoly z knihy
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Mäkikangas, A., & Kinnunen, U. (2003). Psychosocial work stressors and well-being: Self-esteem and optimism as moderators in a one-year longitudinal sample. *Personality and individual differences*, 35(3), 537-557.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: Důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*.

Mark A. Fine; Frank D. Fincham. (2013). Chapter 23 The Resilience of Military Families: Theoretical Perspectives. In *Handbook of Family Theories* (pp434–454). Abingdon, Oxon: Routledge.

Marks, G. N., & Flemming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995. *Social Indicators Research*, 46, 301–323

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American psychologist*, 41(9), 954.

McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American psychologist*, 61(3), 204.

McConnell, A. R., Strain, L. n M., Brown, C. M., & Rydell, R. J. (2009). The simple life: On the benefits of low self-complexity. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

McDaniel, B. L., & Grice, J. W. (2008). Predicting psychological well-being from self-discrepancies: A comparison of idiographic and nomothetic measures. *Self and Identity*, 7(3), 243-261.

McDowell, I. (2006). *Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires*. Oxford university press

van der Meer, Peter H. (2014) "Gender, unemployment and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women." *Social indicators research* 115.1 (2014): 23-44.

McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *Journal of applied psychology*, 90(1),

Millová, K. (2012a). *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. Host.

Millová, K. (2012b). *Úspěšný vývin v kontexte psychologie celoživotného vývinu (dizertační práce)*. Brno: Psychologický ústav Filozofické fakulty Masarykovy univerzity

Millová, K. (2015). Successful Development. In *Personality and Well-being Across the Life-Span* (pp. 5-19). Palgrave Macmillan UK.

Millová, K., Blatný, M., & Jelínek, M. (2015). Factors of positive social functioning in the context of transforming societies: Results of the Brno Longitudinal Study on Life-Span Human Development. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59, 47.

Millová, K., Blatný, M., Jelínek, M., & Šolcová, M., Charakteristiky kariérní orientace z hlediska 50letého longitudinálního výzkumu. In K. Bartošová, M. Čerňák, P. Humpolíček, M. Kukaňová, A.

Slezáčková. Sociální procesy a osobnost, *Člověk na cestě životem: Křižovatky a mosty*. Brno: Tribun EU, 2011. s. 197-200, 4 s. ISBN 978-80-263-0029-8.

Millová, K., Blatný, M. (2014) Úspěšný vývoj jako celoživotní proces: příklad Brněnského longitudinálního výzkumu. In Miroslava Bozogánová, Miroslava Kopaničáková, Jozef Výrost. Sociálne procesy a osobnosť 2014. Človek a spoločnosť. Košice: Spoločenskovedný ústav SA Košice, 2015. s. 344-353, 9 s. ISBN 978-80-89524-18-1.

Mossholder, K. W., Bedeian, A. G., & Armenakis, A. A. (1981). Role perceptions, satisfaction, and performance: Moderating effects of self-esteem and organizational level. *Organizational behavior and human performance*, 28(2), 224-234.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Springer Netherlands.53.

Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of research in personality*, 43(3), 291-306.

Ng, W., & Diener, E. (2014). What matters to the rich and the poor? Subjective well-being, financial satisfaction, and postmaterialist needs across the world. *Journal of personality and social psychology*, 107(2), 326.

Ng, T. W., Eby, L. T., Sorensen, K. L., & Feldman, D. C. (2005). Predictors of objective and subjective career success: A meta-analysis. *Personnel psychology*, 58(2), 367-408.

- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). 17 Gender Differences in Well-Being. *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology: Foundations of Hedonic Psychology*, 330.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., & Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 473-478.
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and economic performance*. *The Economic Journal*, 107(445), 1815-1831.
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical psychology review*, 27(8), 873-884.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
- Pinquart, M. (2001). Age Differences in Perceived Positive Affect, Negative Affect, and Affect Balance in Middle and Old Age. *Journal Of Happiness Studies*, 2(4), 375-405.
- Pichler, F. (2006). Subjective quality of life of young Europeans. Feeling happy but who knows why?. *Social Indicators Research*, 75(3), 419-444.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and aging*, 15(2),
- Poulin, M., Haase, C. M., & Heckhausen, J. (2005). Engagement and disengagement across the life span: An analysis of two-process models of developmental regulation. *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development*, 117-135.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology*, 31(3), 297.187.
- Pulkkinen, L., & Caspi, A. (2002). *Paths to successful development: Personality in the life course*. Cambridge University Press.

- Pulkkinen, L., Ohranen, M., & Tolvanen, A. (1999). Personality antecedents of career orientation and stability among women compared to men. *Journal of Vocational Behavior*, 54(1), 37-58.
- Pulkkinen, L., Nygren, H., & Kokko, K. (2002). Successful development: Childhood antecedents of adaptive psychosocial functioning in adulthood. *Journal of Adult Development*, 9(4), 251-265.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin*, 130(3), 435.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Reich, W. A., Kessel, E. M., & Bernieri, F. J. (2013). Life satisfaction and the self: Structure, content, and function. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 293-308.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ritchie, T. D., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Gidron, Y. (2011). Self-concept clarity mediates the relation between stress and subjective well-being. *Self and Identity*, 10(4), 493-508
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and social psychology bulletin*, 27(2), 151-161.
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological bulletin*, 128(6), 934.
- Rönkä A, Kinnunen U, & Pulkkinen L (2000) The accumulation of problems of social functioning as a long-term process: Women and men compared. *Int J Behav Dev* 24: 442–450

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rugulies, R. (2002). Depression as a predictor for coronary heart disease: a review and meta-analysis¹ The full text of this article is available via AJPM Online at www.ajpm-online.net. *American journal of preventive medicine*, 23(1), 51-61.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 431-448.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and individual differences*, 22(5), 607-612.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sacks, D. W., Stevenson, B., & Wolfers, J. (2010). *Subjective well-being, income, economic development and growth* (No. w16441). National Bureau of Economic Research.

- Schleicher, D. J., & McConnell, A. R. (2005). The complexity of self-complexity: An associated systems theory approach. *Social cognition*, 23(5), 387.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 97-123.
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment*, 18(3), 242.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241.
- Schwarz, N., Kahneman, D., Xu, J., Belli, R., Stafford, F., & Alwin, D. (2009). Global and episodic reports of hedonic experience. *Using calendar and diary methods in life events research*, 157-174.
- Schyns, B., & von Collani, G. (2002). A new occupational self-efficacy scale and its relation to personality constructs and organizational variables. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11(2), 219-241.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral?. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 152.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22, 1270-1279.
- Shields, M.A. and Wheatley Price, S. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal of the Royal Statistical Society, Series A*, vol. 168, pp. 513-538.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and teacher education*, 26(4), 1059-1069.

Slezáčková, A., Blatný, M., Millová, K., & Jelínek, M., (2011). Longitudinal view of the psychological correlates and antecedents of subjectively assessed psychosomatic problems. In 25th European Health Psychology Conference. "Engaging with Other Health Professions: Challenges and Perspectives". 2011. ISSN 0887-0446

Snopek, M., Hublová, V., Blatný, M., & Jelínek, M. (2011). Osobnostní koreláty životní spokojenosti a sebehodnocení u adolescerntů:rodové. *Ceskoslovenska Psychologie*, 55(6), 521.

Soto, C. J. (2015.).Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55.

Sobotková, V., Blatný, M., Jelínek, M., & Millová, K. (2012). Stabilita osobnosti mezi adolescencí a střední dospělostí: osobnostní rysy a sebehodnocení. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, 2012. s. 91-95, 5 s. ISBN 978-80-88910-40-4.Fú

Sobotka, T., Zeman, K., & Kantorová, V. (2003). Demographic shifts in the Czech Republic after 1989: A second demographic transition view. *European Journal of Population/Revue européenne de démographie*, 19(3), 249-277.

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006) . An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.

Springer, K.W., Hauser, R.M. and Freese, J., 2006. Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), pp.1120-1131.

Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth?. *European Psychologist*, 10(4), 320-329.

Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138.

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). *Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox* (No. w14282). National Bureau of Economic Research.

Strobel, M., Tumasjan, A., & Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48.

Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.

Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal of personality and social psychology*, 70(5), 1091.

Suh, E. M. (2002). Culture, identity consistency, and subjective well-being. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1378.

Suls, J., & Bunde, J. (2005). Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: the problems and implications of overlapping affective dispositions. *Psychological bulletin*, 131(2), 260.

Šolcová, I., & Kebza, V. (2009). Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie. *Ceskoslovenská psychologie*, 53(2), 129.

Šolcová, I., Kebza, V. (2005): Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49, 1, 1-8.

Švancara J. THE EMERGENCE OF LIFE SPAN DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY - APPROACHES, THEORIES, MODELS, METHODS, IMPLEMENTATION. *E-Psychologie* [serial online]. January 2012;6(1):24-41. Available from: Academic Search Complete, Ipswich, MA. Accessed February 22, 2016.

Sutin, A. R., Costa, P. T., Miech, R., & Eaton, W. W. (2009). Personality and career success: Concurrent and longitudinal relations. *European Journal of Personality*, 23(2), 71-84.

Titma, M., & Tuma, N. B. (2005). Human agency in the transition from communism: Perspectives on the life course and aging. *Historical influences on lives and aging*, 108-143.

- Usborne, E., & Taylor, D. M. (2010). The role of cultural identity clarity for self-concept clarity, self-esteem, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(7), 883-897.
- Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body image*, 10(4), 495-500
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies*, 9(3), 449-469.
- Wade, T. J., & Pevalin, D. J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of health and social behavior*, 45(2), 155-170.
- Waite, L. J., Luo, Y., & Lewin, A. C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research*, 38(1), 201-212.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Waterman, A. S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3), 465.
- Watson, D., Suls, J., & Haig, J. (2002). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. *Journal of personality and social psychology*, 83(1), 185.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.

- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
- Whang, W., Kubzansky, L. D., Kawachi, I., Rexrode, K. M., Kroenke, C. H., Glynn, R. J., & Albert, C. M. (2009). Depression and risk of sudden cardiac death and coronary heart disease in women: results from the Nurses' Health Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11), 950-958.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249.
- Wu, J., Watkins, D., & Hattie, J. (2010). Self-concept clarity: A longitudinal study of Hong Kong adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 277-282.
- Xu, J., & Roberts, R. E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death—Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology*, 29(1), 9.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

6 Přílohy

Seznam příloh

1 - Rosenbergova škála sebehodnocení

2 - Škála životní spokojenosti

3 - Škála jasnosti sebepojetí

4 - Škála generalizované vlastní vnímané účinnosti

5 - Kalendář životní historie

Příloha 1 = Rosenbergova škála sebehodnocení

Označte křížkem: muž ☐ žena ☐

Věk: _____

Pozorně si přečtete následující výroky. U každého zvažte, do jaké míry vystihuje právě Vás, tj. do jaké míry uvedené tvrzení pro Vás platí či neplatí. Svoji volbu vždy vyznačte kroužkem na příslušné škále.

	platí				neplatí
1.	Mám pocit, že si uchovávám svoji osobní důstojnost nejméně v takové míře, jako většina ostatních lidí.	1	2	3	4
2.	Jsem vždy náchylný/á považovat se za neúspěšného člověka.	1	2	3	4
3.	Myslím si, že mám řadu dobrých vlastností.	1	2	3	4
4.	Jsem schopný/á dělat mnoho věcí stejně dobře jako ostatní.	1	2	3	4
5.	Zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý/á.	1	2	3	4
6.	Mám k sobě dobrý vztah.	1	2	3	4
7.	Chtěl/a bych si sám/sama sebe víc vážit.	1	2	3	4
8.	Jsem se sebou vcelku spokojený/á.	1	2	3	4

9.	Občas jasně pociťuji svoji neužitečnost.	1	2	3	4
10.	Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný/á.	1	2	3	4

Příloha 2 = Škála životní spokojenosti

		neplatí								
	platí									
1.	Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Podmínky mého života jsou uspokojivé.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Se svým životem jsem spokojený/á.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Až dosud jsem v životě získal/a důležité věci, které jsem chtěl/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.	Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Příloha 3 = Škála jasnosti sebepojetí

1.	To, co si o sobě myslím, je často rozporuplné.	1	2	3	4	5
2.	Stává se, že jeden den si o sobě něco myslím, a druhý den si o sobě myslím něco jiného.	1	2	3	4	5
3.	Hodně času věnuji úvahám, jaký/á opravdu jsem.	1	2	3	4	5
4.	Někdy mám pocit, že ve skutečnosti nejsem takový/á, jakým/jakou se navenek zdám být.	1	2	3	4	5
5.	Když přemýšlím o tom, jakým/jakou jsem byl/a v minulosti, nejsem si jist/a, jaký/á jsem opravdu byl/a.	1	2	3	4	5
6.	Zřídka kdy pociťuji rozpor mezi různými stránkami své osobnosti.	1	2	3	4	5
7.	Někdy si myslím, že znám jiné lidi lépe, než sebe.	1	2	3	4	5
8.	Mínění, která o sobě mám, se velmi často mění.	1	2	3	4	5

9. Kdybych měl/a popsat svoji osobnost, můj popis by byl pravděpodobně každý den jiný.	1	2	3	4	5
10. Nejsem si jist, zda bych někomu jinému dokázal říci, jaký/á opravdu jsem, a to i v případě, kdybych sám chtěl/a.	1	2	3	4	5
11. Vcelku mám jasnou představu o tom, kdo jsem a jaký/á jsem.	1	2	3	4	5
12. Často je pro mě těžké se o něčem rozhodnout, protože opravdu nevím, co chci.	1	2	3	4	5

Příloha 4 = Škála generalizované vlastní vnímané účinnosti

1. Když se o to opravdu usilovně snažím, pak mohu vždy zvládat nesnadné problémy.	1	2	3	4
2. Když se někdo postaví proti mně, mohu nalézt způsob, jak dosáhnout toho, čeho dosáhnout chci.	1	2	3	4
3. Je pro mne poměrně snadné držet se svých předsevzetí a dosáhnout cílů, které si postavím.	1	2	3	4
4. Díky svým zkušenostem a možnostem vím, jak zvládat nečekané situace.	1	2	3	4
5. Důvěřuji si plně, že mohu efektivně zvládat neočekávané situace.	1	2	3	4
6. Vynaložím-li na to potřebné úsilí, pak mohu nalézt řešení téměř pro každý problém.	1	2	3	4
7. Když se dostanu do obtíží, umím zůstat klidný/á, protože se mohu plně spolehnout na svou schopnost zvládat těžkosti.	1	2	3	4
8. Když stojím před určitým problémem, pak mě napadá hned několik způsobů, jak se s ním vypořádat.	1	2	3	4
9. Když se dostanu do tísnivé situace, podaří se mi obvykle vymyslet, co by se dalo dělat.	1	2	3	4
10. Bez ohledu na to, co se děje, jsem obvykle schopen/schopna vypořádat se s tím.	1	2	3	4

Příloha 5 = Kalendář životní historie

[illegible]